

▼8月の練習目標▼

スイム	ペース構築の継続しつつ、実戦に対応できるトレーニングを徐々に再開して行きましょう
バイク	暑さの中でも明確な目的を持ちながら、距離をこなすだけのトレーニングにならないように気をつけよう
ラン	練習の時間帯や内容を工夫することで筋力的な負荷を落とさずに、トップスピードを維持しましょう

▼8月の練習内容▼

スイムは高強度とベースづくりのメリハリをつけて取り組みます。バイク・ランは暑さに適したペースを見つけ、その領域での動作効率を高めると共に、トップスピードを維持する工夫をしていきます。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
ドリル、 フォーミング 2500~3500m	25~400mのインターバル 2000~3000m		ドリル、フォーミング、泳ぎ込み 2000~4000m	インターバル、時間泳、実践練習 3500~4000m	ロングインターバル、時間泳 3500~4000m	自主トレ
	体づくり運動		体づくり運動		バイク 朝バイク：ローラー台 実走：ミドル/ロングライド	
ラン 動きづくり、jog、 インターバル等					ラン ペース走、インターバル、ドリル等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8月6日	7	8	9	10	11	12
朝スイム 夜ラン20:00-21:30	夜スイム		朝スイム 夜スイム	休校	休校	
			スクール夏合宿			
13	14	15	16	17	18	19
休校	休校		朝スイム 夜スイム 講習会 19:30 - 20:30	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	
20	21	22	23	24	25	26
朝スイム 夜ラン20:00-21:30	夜スイム 【初心者レッスン】		朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●上級 or 初中級バイク練 ●ラン練15:00~	珠洲大会 木更津大会
27	28	29	30	31	9月1日	2
朝スイム 夜ラン20:00-21:30	夜スイム	休館日	休館日	休館日	朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練09:30~ ●ラン練11:00~	佐渡大会
3	4	5	6	7	8	9
朝スイム	夜スイム		朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	

▼連絡事項▼

・休校のお知らせ

8月10日(金)~14日(火)は夏合宿開催及び、ケズ休業期間に伴い、スクールを休校とさせていただきます。ご了承下さい。なお、14日(火)を除き、施設は通常営業しておりますので、フリースイムでの利用は可能です

▼8月講習会内容▼

8月の講習会は『筋膜リリース』です。筋膜及び筋膜リリースの基礎知識を学び、グリットフォームローラーを用いた筋膜リリースの方法を実技で確認していきます。

▼お問い合わせ先▼

有限会社ケズ (担当: 原田) TEL: 042-468-3541 FAX: 042-468-3549

E-mail: harada@teamkens.co.jp Web: http://teamkens.co.jp

KEN'Sメーリングリスト narimasu-ml@teamkens.co.jp 参加者募集中!