

## ▼10月の練習目標▼

スイム	スピードはそのままに、運動強度を落とせるようなフォームを常々模索していきましょう
バイク	フォームや身体の使い方を意識しながら、距離を伸ばしていきましょう
ラン	インターバルやカットランで、レースペース+ $\alpha$ でのフォーミングを行いましょう

## ▼10月の練習内容▼

シーズンオフを迎えた方も多いと思われるので、徐々にフォーム改善や身体の使い方を意識したトレーニングの頻度が増えていきます。トレーニングに最適な季節ですので、身体を動かすことを楽しみながら過ごしましょう！

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
October 1日	2	3	4	5	6	7
朝スイム 夜ラン20:00-21:30	夜スイム		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~	国民体育大会
8	9	10	11	12	13	14
休館日 ロード祭り	夜スイム		朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練09:30~ ●ラン練11:00~	IM Hawai 日本選手権
15	16	17	18	19	20	21
朝スイム 夜ラン19:30-21:30	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~	
22	23	24	25	26	27	28
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 講習会 19:30 - 20:30	朝スイム	●上級バイク練習8:30~	ケンズカップ 紅葉チャレンジ
29	30	31	November 1日	2	3	4
朝スイム	休館日	休館日				

## ▼連絡事項▼

## ・休館日のお知らせ

10月8日(祝・月)は『ロード祭り』開催のため休館日となります。この休館日の振替は月末に調整し、10月の月末休館日は30日(火)、31日(水)です。

## ▼10月講習会内容▼

10月の講習会は「洗車」をテーマに行います。レース後や雨のライド後にどこをどうやって洗車したらいいのかをレクチャーいたします。いつも愛車はピカピカにしてあげたいですね。

## ▼お問い合わせ先▼

有限会社ケンズ(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!

## ▼11月の練習目標▼

スイム	泳速にこだわらず、フォームの見直しとドリル練習、そして4泳法の習得にも力を入れましょう
バイク	バイク練習には最高の季節となりましたので、距離・時間ともに伸ばしていきましょう
ラン	走り込みも効率を考え、工夫あるペース作りを行いましょう

## ▼11月の練習内容▼

各種目とも、動きの確認→ドリル練習→フォーミングの繰り返して、良い動きを身体に覚えさせます。  
スピード系の内容も短い時間枠で行い、その中もフォーム習得を意識しましょう。

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 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
29	30	31	November1日	2	3	4
			朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練09:30～ ●ラン練11:00～	
5	6	7	8	9	10	11
朝スイム 夜ラン20:00-21:30	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～	WC宮崎
12	13	14	15	16	17	18
朝スイム 夜ラン20:00-21:30	夜スイム		朝スイム 夜スイム		スクール秋合宿	スクール秋合宿
19	20	21	22	23	24	25
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～	
26	27	28	29	30	December1日	2
朝スイム	夜スイム		休館日	休館日		

## ▼連絡事項▼

## ・スクール秋合宿

11月17日～18日で今年もスクール秋合宿を山梨県石和温泉にて行います。申し込み締め切りは11月7日までとなっております。定員30名となっておりますので、お早めのお申し込みをお待ちしております。

## ▼11月講習会内容▼

11月の講習会はお休みいたします。

## ▼お問い合わせ先▼

有限会社ケنز (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-m1@teamkens.co.jp 参加者募集中！