

## ▼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で、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
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	朝スイム	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	12月1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▼

## 連絡事項▼

11月の講習会はお休みいたします。

## ▼お問い合わせ先▼

有限会社ケンズ 事務局 TEL : 042-468-3541 FAX : 042-468-3549

E-mail : info@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!

## TEAM KEN'S 成増ロード Triathlon School 月間予定表

2018年12月

## ▼12月の練習目標▼

スイム	有酸素運動で距離を積み、全身持久力、循環機能の向上を狙いましょう
バイク	寒さに負けず、ベース作りを丁寧に行いましょう
ラン	不整地でのジョギング、L.S.D.等で、柔らかい筋肉、故障の少ない動きを身につけましょう

## ▼12月の練習内容▼

12月は本格的なベース作りを行います。ただし、速い動き、パワー系の動きを時折入れる事も大切です。故障予防のケアも念入りに行いましょう。

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
26	27	28	29	11月30日	12月1日	2
					朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練09:30～ ●ラン練11:00～	
3	4	5	6	7	8	9
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～	駅伝大会 20周年パーティ
10	11	12	13	14	15	16
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～	
17	18	19	20	21	22	23
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	●3時間走 (西東京にて)	
24	25	26	27	28	29	30
朝スイム	夜スイム タイムトライアル		朝スイム 夜スイム	朝スイム	●ファンライド予定	休館日
31	2019年1月1日	2	3	4	5	6
休館日	休館日	休館日	休館日	朝スイム	●七福神ランニング (西東京)	

## ▼連絡事項▼

- ・12月9日(日)は彩湖にて駅伝大会と、スクール創立20周年パーティです！
- ・年末年始の休校は12月30日(日)～1月3日(木)までとなります。成増ロードの休館日も同じです。

## ▼12月講習会内容▼

12月の講習内容は未定です。

## ▼お問い合わせ先▼

有限会社ケنز 事務局 TEL : 042-468-3541 FAX : 042-468-3549

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

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