

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 2000~4000m	インターバル、時間泳、実践練 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~	9:30~13:30(西東京) バイク安全講習会
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	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	5:00~煩惱スイム (予定)	●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	●七福神ランニング予定	

▼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29日ファンライド及び1月5日七福神ランニングはメーリングリストとFacebookにて別途ご連絡いたします。

▼12月講習会内容▼

12月の講習会は特別講習会とし、12月16日(日)西東京校にてバイク安全講習会(有料プログラム)を行います。バイククライド中の事故や落車直後の対応など。いざという時の為に是非皆さんでお勉強しましょう。

▼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-ml@teamkens.co.jp 参加者募集中！

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

2019年1月

▼1月の練習目標▼

スイム	ベース作りと並行してフォーム改善にも取り組みます。高効率な動きを身につけましょう
バイク	起伏のあるコースを選び、平地、登坂、それぞれの絶対的な巡航速度を高める下地作りをしましょう
ラン	故障の少ない動きを追求しながら距離を伸ばし、また、ペース感覚も養いましょう

▼1月の練習内容▼

各種目の動作改善に主軸を置きながら、引き続きベース作りに取り組んでいきます。また、ランに限ってはインターバルやスピード練習も取り入れ、フルマラソンやロードレースに対応出来る準備もします。

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		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：ペース走、インターバル、ドリル等	
ラン：動きづくり、Jog、インターバル等						

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
12月31日	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	七福神ランニング予定	
7	8	9	10	11	12	13
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 ●初級バイク練習9:00~ ●ラン練10:15~	
14 成人の日	15	16	17	18	19	20
朝スイム 夜ラン19:00~21:00 in光樹林公園	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~	フロストバイト ロードレース
21	22	23	24	25	26	27
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初中級バイク練習 ●ラン練15:00~	奥むさし駅伝
28	29	30	31	2月1日	2	3
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 ●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	

▼イベント情報▼

・スクール春合宿のお知らせ

3月23日(土)~24日(日)で「スクール春合宿」を開催します。昨年同様に千葉県長生郡長柄町「リソル生命の森」にて、バイク&ラン強化を目的とした合宿になります。2月初旬に開催案内を配信する予定です

▼1月講習会内容▼

1月の講習会はお休み致します。

▼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-ml@teamkens.co.jp 参加者募集中!