

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
ラン 動きづくり、jog、 インターバル等	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	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
12月31日 休館日	1月1日 休館日	2 休館日	3 休館日	4 朝スイム	5 七福神ランニング	6
7 朝スイム 夜ラン20:00-21:30	8 夜スイム	9	10 朝スイム 夜スイム	11 朝スイム	12 朝バイク 6:00-7:30 ●初・中級バイク練習 ●ラン練11:00～	13
14 成人の日 朝スイム 夜ラン19:00～21:00 in和光樹林公園	15 夜スイム	16	17 朝スイム 夜スイム	18 朝スイム	19 朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練9:45～ ●ラン練11:00～	20 フrostバイト ロードレース
21 朝スイム 夜ラン20:00-21:30	22 夜スイム [初心者レッスン]	23	24 朝スイム 夜スイム	25 朝スイム	26 朝バイク 6:00-7:30 ●中級バイク練習8:30～ ●ラン練14:00～	27 奥むさし駅伝
28 朝スイム	29 夜スイム	30	31 朝スイム 夜スイム	2月1日 朝スイム	2 朝バイク 6:00-7:30 ●上級or初中級バイク練 ●ラン練15:00～	3

▼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▼

今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2月

▼2月の練習目標▼

スイム	レース期に向けて、少しずつスピード系のトレーニング頻度を増やしましょう
バイク	巡航速度向上の為の下地作りから少し強度を上げて、ハイスピードを維持する練習を取り入れましょう
ラン	今はまだ量が大切な時期ですが、動き作りの一環としてスピードトレーニングも行っていきましょう

▼2月の練習内容▼

量を積むトレーニングを基本として、少しずつスピードトレーニングに体を慣れさせていきます。しかしあくまで速い動きに慣れるレベル。量を減らさないように気をつけましょう。補強運動も積極的に行います

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 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
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 ●上級 or 初中級バイク練 ●ラン練15:00~	
4	5	6	7	8	9	10
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~	
夜ラン20:00-21:30						
11	12	13	14	15	16	17
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~	青梅マラソン
夜ラン20:00-21:30	【初心者レッスン】					
18	19	20	21	22	23	24
朝スイム	夜スイム		朝スイム 夜スイム	朝スイム	●上級 or 初中級バイク練 ●ラン練15:00~	東京マラソン
夜ラン20:00-21:30						
25	26	27	28	3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24日(土)~25日(日)で「スクール春合宿」を開催します。昨年同様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。シーズンインの体起こしや、初戦のロングへ向けてバイク乗り込みしましょう!

▼2月講習会内容▼

2月の講習会は行いますが内容は未定です。

▼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-ml@teamkens.co.jp 参加者募集中!