

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9:45~ ●ラン練11:00~	
11 建国記念の日 7:00~8:30朝スイム 夜ラン19:00-21:00 in和光樹林公園	夜スイム	13	14	15	16	17
			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
18	19	20	21	22	23	24
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8:30~ ●ラン練15:00~	
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	●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	東京マラソン

▼連絡事項▼

2月11日(祝)の朝スイムは時間変更して行います。開催時間は7:00~8:30です。お間違いのないようお願い申し上げます。

▼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月下旬より申込開始です。

▼2月講習会内容▼

2月の講習会は「ランニングの走り込みについて」です。マラソンに向けてではなく、これから迎える夏場のトライアスロンへ向けて、どのように走ったら(練習したら)良いのか?どのように計画して行ったら良いのか?を一緒に考えてみましょう。

▼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 成増ロンド Triathlon School 月間予定表

2019年3月

▼3月の練習目標▼

スイム	スピードと持久力の両方を高めるトレーニングを行います。強度が上がりますがフォームは崩さずに
バイク	引き続き巡航速度の向上を目指し、パワーとペダリングスキルの両方を磨きましょう
ラン	基本的なペース作りとレースペースレベルでの動き作りで、いいフォームと持久力を身につけます

▼3月の練習内容▼

そろそろペース作りの時期から、シーズン期に向けての移行の準備をしましょう。フォームに気を配りながら、レースペースに近いスピードで練習をしていきます。しかし、一気にスピード系の頻度を高めすぎないように注意しましょう

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		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
2月25日	26	27	28	1	2	3
朝スイム	夜スイム		朝スイム 夜スイム	朝スイム	●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	東京マラソン
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 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	
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 ●上級 or 初中級バイク練 ●ラン練15:00~	
夜ラン20:00-21:30						
18	19	20	21 春分の日	22	23	24
朝スイム	夜スイム		朝スイム 夜スイム	朝スイム		
夜ラン20:00-21:30	【初心者レッスン】				スクール春合宿	
25	26	27	28	29	30 休館日	31 休館日
朝スイム	夜スイム		朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝スイム 6:00~7:30 ●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	13:00~ スクール総会
	タイムトライアル					

▼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。

・3種目練習会

3月30日(土)はロンド休館日につき、3種目練習会を行います。朝スイム、バイク、ランと続けて行いますので、より実践的な練習になります。レースの感覚をつかむためにも、是非ご参加ください。

・スクール総会開催

3月31日(日)は成増校のスクール総会を開催します。2018年度のスクール運営について会員の皆様からのご意見、ご要望をお聞かせください。会員間の意見交換会としてもご活用いただければと思います。詳細はメーリスにてご案内致します。

▼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