

TEAM KEN'S 成増ロード 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、泳ぎ込み フォーミング 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	朝バイク 6:00-7:30 ●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~	
11	12	13	14	15	16	17
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~	
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	休校	
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 休館日	30 休館日	31 休館日
朝スイム	夜スイム		朝スイム 夜スイム			13:30~15:30 スクール総会
夜ラン20:00-21:30	タイムトライアル				●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。

・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4月

▼4月の練習目標▼

スイム	実戦をイメージしたトレーニングを取り入れていきましょう
バイク	一定の強度を保ちながら起伏のあるコースや向かい風をクリアすることで、レースに対応出来るように
ラン	インターバルやペース走を取り入れ、高強度の負荷に心肺機能、筋力ともに慣らしていきます

▼4月の練習内容▼

そろそろ実戦を意識したトレーニングの頻度を高めしていきます。特にスイムは強度の高いメニューが多くなってきますので、フォームの崩れに十分に注意していきましょう！

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、泳ぎ込み、 フォーミング 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 インターバル、 ペース走、Jog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
4月1日	2	3	4	5	6	7
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9:45~ ●ラン練14:00~	
夜ラン20:00-21:30						
8	9	10	11	12	13	14
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	宮古島大会
夜ラン20:00-21:30					休校	
15	16	17	18	19	20	21
休校	夜スイム		朝スイム 夜スイム 講習会 19:30-20:30	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~	石垣島大会
22	23	24	25	26	27	28
朝スイム	夜スイム		朝スイム 夜スイム	朝スイム	休校	
夜ラン20:00-21:30	【初心者レッスン】				バイクロングライドイベント	
29 休館日	30 休館日	5月1日	2	3	4	5
			朝スイム 夜スイム	朝スイム		

▼イベント情報▼

・バイクロングライドイベント

4月27日(土)~4月28日(日)でGARMINとのコラボ企画!バイクロングライドイベントを予定しております。行先は片道約120kmの群馬県富岡市です。行きも帰りも自走です。定員20名の募集です。詳細は3月中旬ごろに申込開始いたします。

▼連絡事項▼

・コーチ陣、宮古島参戦に伴う休校のお願い

2019宮古島大会へ原田、河原、忽那の3名が参戦決定いたしました。これに伴い、成増会員の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、4月13日(土)バイク実走&ランを休校、4月15日(月)は朝スイムと夜ラン共に休校とさせていただきます。また、4月27日(土)もロングライドイベントの為、バイク実走&ランは休校となります。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

▼4月講習会内容▼

4月の講習会は『バンク修理』を行います。前輪をご持参して頂けると、実際に修理過程を自分の手でを行いながら、講習を受けることができます。持ち込める方は是非ご持参下さい。

▼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 : 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!