

▼4月の練習目標▼

スイム	実践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練習で、レースに対応できるように
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▼

実践を意識したトレーニングの頻度を高めていきます。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
朝：Moderate 2500~3500m	朝：体づくり (オンライン)		朝：ドリル中心 2500~3000m	朝：Hard 3000~4000m	朝：ローラー台 (オンライン)	
	夜：Hard 2000~2500m		夜：Moderate 1500~2500m		Bike：実走、技術練習等 (雨天時はローラー台)	
Run：インターバル 動きづくりetc			Bike：ローラー台 (隔週)		Run：インターバル、 ペース走、ドリル練習等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				4月1日	2	3
				朝 Swim	オンラインセッション Bike & Run [中級 A]	
4	5	6	7	8	9	10
朝 Swim 夜 Run	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	オンラインセッション Bike & Run [上級B or 初級A]	
11	12	13	14	15	16	17
朝 Swim 夜 Run	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim	オンラインセッション Bike & Run [初級B or 上級C]	石垣島大会
18	19	20	21	22	23	24
朝 Swim 夜 Run	オンラインセッション 夜 Swim 【初心者レッスン】		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	オンラインセッション Bike & Run [中級 C]	
25	26	27	28	29 休館日	30 休館日	5月1日
朝 Swim	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike (オンライン)	特別強化練習会		

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> http://teamkens.co.jp/pdf/school/sat_spring.pdf

▼連絡事項▼

・オンラインセッションについて

毎週火曜日 (06:30-07:30) と木曜日の隔週 (19:30-21:00)、土曜日 (06:00-08:00) にオンラインでの体づくり運動、バイクローラー台セッションを実施します。オンラインセッションの情報はメーリングリストにて別途ご連絡致します。

▼イベント情報▼

・特別強化練習会の開催

4月29日 (祝・金) ~5月1日 (日) の3日間は『特別強化練習会』として、彩湖でのデュアスロン練習やロングライド、講習会等のややスペシャルな練習会を開催致します。詳細は別途ご案内致します。

▼5月の練習目標▼

スイム	レースを明確にイメージし、高強度トレーニングと実践練習に取り組みましょう
バイク	実走を積極的に取り入れ、様々なコース、環境に対応出来る体力と技術、ペース配分を身につけよう
ラン	インターバルで速い動きでのフォーム固めと、ペース走でのペース感覚も磨いていきましょう

▼5月の練習内容▼

シーズン初戦からイメージ通りのレースを展開できるように、ロングからスプリントまで自身のレースに合わせた頻度と強度でスピード系の練習は積極的に取り入れていきます。動きにキレを出していきましょう！

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
朝：Moderate 2500~3500m	朝：体づくり (オンライン)		朝：ドリル中心 2500~3000m	朝：Hard 3000~4000m	朝：ローラー台 (オンライン)	
	夜：Hard 2000~2500m		夜：Moderate 1500~2500m		Bike：実走、技術練習等 (雨天時はローラー台)	
Run：インターバル 動きづくりetc			Bike：ローラー台 (隔週)		Run：インターバル、 ペース走、ドリル練習等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
5月2日	3	4	5	6	7	8
休校	夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	オンラインセッション Bike & Run [上級A or 初級A]	
9	10	11	12	13	14	15
朝 Swim 夜 Run	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim	オンラインセッション Bike & Run [初級B or 上級C]	横浜大会
16	17	18	19	20	21	22
朝 Swim 夜 Run	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	オンラインセッション Bike & Run [中級 D]	
23	24	25	26	27	28	29
朝 Swim 夜 Run	オンラインセッション 夜 Swim 【初心者レッスン】		朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim	オンラインセッション Bike & Run [上級D or 初級C]	
30 休館日	31 休館日					
朝 Swim	オンラインセッション					

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> http://teamkens.co.jp/pdf/school/sat_spring.pdf

▼連絡事項▼

・オンラインセッションについて

毎週火曜日 (06:30-07:30) と木曜日の隔週 (19:30-21:00)、土曜日 (06:00-08:00) にオンラインでの体づくり運動、バイクローラー台セッションを実施します。オンラインセッションの情報はメーリングリストにて別途ご連絡致します。

▼イベント情報▼

・特別強化練習会の開催

4月29日 (祝・金) ~5月1日 (日) の3日間は『特別強化練習会』として、彩湖でのデュアスロン練習やロングライド、講習会等のややスペシャルな練習会を開催致します。詳細は別途ご案内致します。