

▼10月の練習目標▼

スイム	スピードはそのままに、運動強度を落とせるようなフォームを常々模索していきましょう
バイク	フォームや身体の使い方を意識しながら、距離を伸ばしていきましょう
ラン	インターバルやカットランで、レースペース+ α でのフォーミングを行いましょう

▼10月の練習内容▼

シーズンオフを迎えた方も多いと思われるので、徐々にフォーム改善や身体の使い方を意識したトレーニングの頻度が増えていきます。トレーニングに最適な季節ですので、身体を動かすことを楽しみながら過ごしましょう！

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
休校	25~400mのインターバル 3000~4000m	ドリル、 フォーミング 2500~3500m	ロングインターバル 、時間泳 3500~4000m	ドリル、 フォーミング 2500~3500m	ロングインターバル 3500~4000m	自主トレ
				バイク フォームチェック ドリル、ペース走	バイク ミドル/ロングライド 技術練習(初級練習日)	
				ラン ペース走、インター バル、ドリル等	ラン ペース走、インター バル、時間 走等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10月2日	3	4	5	6	7	8
休校	朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝スイム	朝スイム 夜スイムor バイク・ローラー台	朝スイム ●初級バイク練8:30~ ●ラン練11:00~(彩湖)	IM HAWAII
9	10	11	12	13	14	15
休校	休館日	休館日	朝スイム	朝スイム 夜スイムor ラン練習	朝スイム ●中級バイク練8:30~ ●ラン練習14:00~	日本選手権
16	17	18	19	20	21	22
休校	朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝スイム	朝スイム 夜スイムor バイク・ローラー台	朝スイム ●上級 or 初中級バイク練 ●ラン練15:00~	
23	24	25	26	27	28	29
休校	朝スイム 夜スイム 【初心者レッスン】	朝スイム	朝スイム	朝スイム 夜スイムorラン 講習会 19:30 - 20:30	朝スイム ●初級バイク練8:30~ ●ラン練12:30~	紅葉チャレンジ in 加須大会
30	31	11月1日	2	3	4	5
休校	朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝スイム	朝スイム 夜スイムor バイク・ローラー台	朝スイム ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	
6	7	8	9	10	11	12
休校	朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝スイム	朝スイム 夜スイムor ラン練習	朝スイム	
					スクール秋合宿	

▼連絡事項▼

・休校のお知らせ

10月10日(火)、11日(水)はA&A休業期間(施設の点検・修理)の為、休校となります。ご了承ください

▼10月講習会内容▼

10月の講習会は『**ロングライドを考える**』です。この時期、バイクトレーニングには最高の気候でロングライドの機会も増えてくると思います。なんとなく距離を伸ばす練習ではなく、目的や効果を考えたライドで効率の良いトレーニングをしていきましょう！

▼お問い合わせ先▼

有限会社ケンズ(担当:原田) TEL:042-468-3541 FAX:042-468-3549

E-mail: info@teamkens.co.jp (KEN'Sメーリングリスト schoolml@teamkens.co.jp 参加者募集中です!)

Web: http://teamkens.co.jp