

## ▼11月の練習目標▼

|     |   |
|-----|---|
| スイム | 泳速にこだわらず、フォームの見直しとドリル練習、そして4泳法の習得にも力を入れましょう |
| バイク | バイク練習には最高の季節となりましたので、距離・時間ともに伸ばしていきましょう     |
| ラン  | 走り込みも効率を考え、工夫あるペース作りを行いましょう                 |

## ▼11月の練習内容▼

各種目とも、動きの確認→ドリル練習→フォーミングの繰り返しで、良い動きを身体に覚えさせます。  
スピード系の内容も短い時間枠で行い、その中でもフォーム習得を意識しましょう。

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

## ▼トレーニングカレンダー▼

| Mon   | Tue                       | Wed  | Thu  | Fri                           | Sat                                  | Sun              |
|-------|---------------------------|------|------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------|
| 11月6日 | 7                         | 8    | 9    | 10                            | 11                                   | 12               |
| 休校    | 朝スイム<br>夜スイム              | 朝スイム | 朝スイム | 朝スイム<br>夜スイムor<br>ラン練習        | スクール秋合宿                              |                  |
| 13    | 14                        | 15   | 16   | 17                            | 18                                   | 19               |
| 休校    | 朝スイム<br>夜スイム              | 朝スイム | 朝スイム | 朝スイム<br>夜スイムor<br>バイク・ローラー台   | 朝スイム<br>●上級 or 初中級バイク練<br>●ラン練15:00~ |                  |
| 20    | 21                        | 22   | 23   | 24                            | 25                                   | 26               |
| 休校    | 朝スイム<br>夜スイム<br>【初心者レッスン】 | 朝スイム | 朝スイム | 朝スイム<br>夜スイムor<br>ラン練習        | 朝スイム<br>●初級バイク練8:30~<br>●ラン練12:30~   |                  |
| 27    | 28                        | 29   | 30   | 12月1日                         | 2                                    | 3                |
| 休校    | 朝スイム<br>夜スイム              | 朝スイム | 朝スイム | 朝スイム<br>夜スイムorラン<br>バイク・ローラー台 | 朝スイム<br>●中級バイク練8:30~<br>●ラン練14:00~   |                  |
| 4     | 5                         | 6    | 7    | 8                             | 9                                    | 10               |
| 休校    | 朝スイム<br>夜スイム              | 朝スイム | 朝スイム | 朝スイム<br>夜スイムor<br>ラン練習        | 朝スイム<br>●上級バイク練<br>●ラン練15:00~        | 川崎駅伝<br>スクール忘年会  |
| 11    | 12                        | 13   | 14   | 15                            | 16                                   | 17               |
| 休校    | 朝スイム<br>夜スイム              | 朝スイム | 朝スイム | 朝スイム<br>夜スイムor<br>バイク・ローラー台   | 朝スイム<br>●3時間耐久ラン<br>8:30~ 小金井公園      | ケンズ<br>30周年Party |

スクール総会

## ▼イベント情報▼

## ・スクール忘年会のお知らせ

12月10日(日)は西東京校と成増校合同で忘年会を開催致します。吉祥寺にて17時スタート予定です。

## ・スクール総会のお知らせ

12月16日(土)はスクール総会を行います。13時30分から、A&Aの隣の「向台地区会館」にて開会です。

## ▼11月講習会内容▼

11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(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