

▼1月の練習目標▼

スイム	ベース作りと並行してフォーム改善にも取り組みます。高効率な動きを身につけましょう
バイク	起伏のあるコースを選び、平地、登坂、それぞれの絶対的な巡航速度を高める下地作りをしましょう
ラン	故障の少ない動きを追求しながら距離を伸ばし、また、ペース感覚も養いましょう

▼1月の練習内容▼

各種目の動作改善に主軸を置きながら、引き続きベース作りに取り組んでいきます。また、ランに限ってはインターバルやスピード練習も取り入れ、フルマラソンやロードレースに対応出来る準備もします

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 ラン ペース走、インターバル、ドリル等	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、時間走等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1月8日	9	10	11	12	13	14
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 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	フロストバイト ロードレース
15	16	17	18	19	20	21
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 ●上級バイク練8:30~ ●ラン練15:00~	
22	23	24	25	26	27	28
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 ラン練習	朝スイム ●初級バイク練8:30~ ●ラン練12:30~	奥むさし駅伝
29	30	31	2月1日	2	3	4
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~	
5	6	7	8	9	10	11
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 ●上級バイク練8:30~ ●ラン練15:00~	休館日

▼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月初旬に開催案内を配信する予定です

▼1月講習会内容▼

1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