

▼4月の練習目標▼

Swim	スピードを維持しつつ、トライアスロンレースに使える実践的な泳ぎを身につけましょう
Bike	冬期に身につけたスキルやパワーを活かしながら、実走での巡航速度を上げていきましょう
Run	シーズンインを見据えて、インターバル等の高強度練習でスピードに順応できるように

▼4月の練習内容▼

3種目全てで実戦を意識したトレーニングの頻度をより高めしていきます。スキルや基礎体力を向上させたものをレースで活かす為に、様々な場面でフォームやリズムの維持に努めていきます。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	朝：Hard 3000～4000m	朝：ドリル中心 2500～3000m	朝：Hard 3000～4000m	朝：ドリル中心 2500～3000m	朝：Hard 3000～4000m	
	夜：Moderate 2000～3000m			夜：Moderate 2000～3000m	Bike：実走、技術練習等 (雨天時はローラー台)	
				B：ローラー台 R：インターバル等	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	4	5
		朝Swim 6:00-7:15	朝Swim 6:00-7:15	朝 Swim 夜 Swim or Bike	朝 Swim 6:00-7:15 Bike & Run [初級 A or 上級 B]	
6	7	8 休館日	9	10	11	12
	朝 Swim 夜 Swim		朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim or Run	朝 Swim Bike & Run [中級 A]	
13	14	15	16	17	18	19
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim or Bike 講習会 19:30 - 20:30	朝 Swim Bike & Run [上級 A or 初級 B]	
20	21	22	23	24	25	26
	朝 Swim 夜 Swim 【初心者レッスン】	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim or Run	朝 Swim Bike & Run [初級 A or 上級 E]	
27	28	29	30			
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim			

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

▼連絡事項▼

・休校のお知らせ

4月8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。

▼4月講習会内容▼

4月の講習会は『バイクメンテナンス』です。安全にバイクに乗るために、必要最低限の知識と技術を身につけましょう