

▼6月の練習目標▼

Swim	タイムはそれほど気にせず、水の感覚を戻しつつ泳ぐことを楽しみながらトレーニングをしましょう
Bike	スクールではローラーセッションが主軸になりますが、一人で外を乗る機会も作っていきましょう
Run	暑熱順化を意識して、強度は欲張らずに暑さに耐えうる体づくりを目指します

▼6月の練習内容▼

数ヶ月ぶりの本格的なトレーニングとなる方が多いと思われるので、各種目、動作の崩れに注意しながらスキル練習や強度を落とした有酸素トレーニングを中心に行っていきます。

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：オンラインにて実施 zoomを利用します。	
				B：ローラー台 R：インターバル等	Run：当分の間、中止	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6月1日	2	3	4	5	6	7
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim or Run	朝 Swim Bike [オンラインセッション]	
8	9	10	11	12	13	14
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim or Bike	朝 Swim Bike [オンラインセッション]	
15	16	17	18	19	20	21
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim or Run	朝 Swim Bike [オンラインセッション]	
22	23	24	25	26	27	28
	朝 Swim 夜 Swim 【初心者レッスン】	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim or Bike	朝 Swim Bike [オンラインセッション]	
29	30					
	朝 Swim 夜 Swim 【400m T.T.】					

▼連絡事項▼

<p>・夜スクールの体操について</p> <p>感染症対策として、当分の間20:00-20:30の体づくり運動を中止します。体操場はフリースペースとして開放しますので、各自準備運動やウォーミングアップをお願い致します。</p> <p>・土曜日のバイク・ラン練習について</p> <p>感染症対策として、毎週多くの方にご参加頂いておりました土曜日のバイク実走練習及びラン練習は中止致します。代替プログラムとしてzoomを利用したオンラインでのローラー台セッションを09:00-11:00で実施致します。ローラー台のレンタルサービスは引続き継続して参ります。zoomのURL等は、別途ご案内致します。</p>
--

▼6月講習会内容▼

6月の講習会はお休み致します。
