

## ▼7月の練習目標▼

Swim	泳ぐことを楽しみながら、少しずつ本来のサークルで回れるように取り組んでみましょう
Bike	久々に実走を入れていきますが、外で乗る感覚を思い出し安全第一でいきましょう
Run	暑さに慣れながらドリル動作で姿勢をつくり、低強度で距離を踏んでいきます

## ▼7月の練習内容▼

数か月ぶりにスクールは正規に戻ると同時に猛暑になってくるので、引き続き各種目の強度は落として暑さに慣れながら距離を踏んでいきましょう。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	朝: Hard 3000~4000m	朝: Drill中心 2500~3000m	朝: Hard 3000~4000m	朝: Drill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Roller)	
				B: ローラー台 R: インターバル	Run: ドリル動作、 ペース走等	

## ▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		7月1日	2	3	4	5
		朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
				夜 Swim or Run	Bike&Run [初級A or 上級B]	
6	7	8	9	10	11	12
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Swim			夜 Swim or Bike	Bike&Run [中級A]	
13	14	15	16	17	18	19
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝Swim 6:00-7:15	
	夜 Free Swim			夜 Swim or Run	Bike&Run [上級A or 初級B]	
20	21	22	23	24	25	26
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝Swim 6:00-7:15	
	夜 Swim 【初心者レッスン】			夜 Swim or Bike	Bike&Run [初級A or 上級E]	
27	28	29	30	31		
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim		
	夜 Swim			夜 Swim or Run		

土曜日練習の詳細はこちら>>>

[http://teamkens.co.jp/pdf/school/nishi\\_sat.pdf](http://teamkens.co.jp/pdf/school/nishi_sat.pdf)

## ▼連絡事項▼

## ・夜スクールの体操について

感染症対策として、当面の間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。

## ・スクール夏合宿開催

今年もやります！8月8日(木)~8月10日(土)の日程で、ランニングメインの合宿を行います。  
暑い都会を抜け出して涼しい高原でのランニング練習は好評です！今月中には詳細をアップしますので、ご確認下さい。

## ▼7月講習会内容▼

7月の講習会はお休み致します。