

▼8月の練習目標▼

Swim	ペース構築の継続しつつ、実践に対応できるトレーニングを徐々に再開していきましょう
Bike	暑さの中でも明確な目的を持ちながら、距離をこなすだけのトレーニングにならないようにしましょう
Run	暑さに慣れながらフォームを意識し、スピード練習も取り入れていきます

▼8月の練習内容▼

スイムは高強度とペース作りのメリハリをつけて取り組みます。バイク、ランは暑さに適したペースを見つけ、その領域での動作効率を高めると共に、スピード感覚を戻していきます。

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
					1	2
					朝Swim 5:45-7:15	
					Bike&Run [中級A]	
3	4	5	6	7	8	9
	朝Swim 6:00-7:15	朝Swim 6:00-7:15	朝Swim 6:00-7:15	朝Swim 6:00-7:15	スクール夏合宿	
	夜 Swim			夜 Swim or Bike		
10 休館日	11 休館日	12 休館日	13 休館日	14 休館日	15 休館日	16 休館日
スクール夏合宿	休校	休校	休校	休校	休校	休校
17	18	19	20	21	22	23
	朝Swim 6:00-7:15	朝Swim 6:00-7:15	朝Swim 6:00-7:15	朝Swim 6:00-7:15	朝Swim 5:45-7:15	
	夜 Swim 【初心者レッスン】			夜 Swim or Bike	Bike&Run [上級A or 初級A]	
24	25	26	27	28	29	30
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝Swim 5:45-7:15	
	夜 Swim			夜 Swim or Run	Bike&Run [初級A or 上級B]	
31						

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▼

・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。

・夏休み短期教室に伴う、朝スイム終了時刻変更について

8月1(土)~8月7(金)、8月18(火)~22(土)と29(土)はA&A短期教室の為、朝スイム06:00-7:15までとなります。ご了承下さい。8月1(土)、22(土)、29(土)はA&A選手コースとの密を避ける為、05:45-7:15となります。

・A&A夏季休業について

8月10(月)~8月16(日)までA&A夏季休業につき、スクール休校となります。

▼8月講習会内容▼

8月の講習会はお休み致します。