

▼9月の練習目標▼

Swim	スピード向上、持久力向上、筋パワーアップ等、各人のテーマを明確化して練習に取り組みましょう
Bike	巡航速度の向上を目指し、日頃のトレーニングでも平均速度を上げるような走りを心がけましょう
Run	気温も下がり始めますので、やや強度を上げてスピードを意識した練習をしましょう

▼9月の練習内容▼

各種目とも、スピードを意識した練習を取り入れていきます。スローペースでの持久力向上ではなく、インターバルでスピードに体を慣らし、ペース走等でスピードをキープする能力を高める練習を繰り返しましょう。

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
	9月1日	2	3	4	5	6
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim or Bike	朝 Swim Bike & Run [中級 D]	
7	8	9 休館日	10	11	12	13
	朝 Swim 夜 Swim		朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim or Run	朝 Swim Bike & Run [上級 A or 初級 B]	
14	15	16	17	18	19	20
	朝 Swim 夜 Swim 【初心者レッスン】	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim or Bike	朝 Swim Bike & Run [初級 A or 上級 C]	
21 休館日	22 休館日	23	24	25	26	27
		朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim or Run	朝 Swim 秋の味覚ライド	
28	29	30				
	朝 Swim 夜 Swim 【400m T.T.】	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▼

・夜スクールの体操について

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。

・休校のお知らせ

9月9日(水)、21日(祝・月)はA&A休業期間(施設の点検・修理)の為、また、9月22日(祝・火)は『A&Aまつり』開催のため、スクールが休校となります。ご了承下さい。

▼イベント情報▼

・秋の味覚ライド開催!!

9月26日(土)は柳沢峠を越え、石和温泉を目指すサイクリングイベントを行います。ハードなコースではありますが、サポートラダーとして原田コーチ、河原コーチの2名とサポートカーが付きますので、安心してご参加頂けます。イベントは土曜日のみですが、翌日は甲府盆地でゆっくりと観光をしてもよし、帰路もバイクで東京に戻るもよしと自由にプランを立てましょう。イベント詳細は下記をご確認下さい。皆さまのご参加をお待ちしております。

http://teamkens.co.jp/school_event.html#yamanashi_fruit