

TEAM KEN' S A&A Triathlon School 月間予定表

2020年10月

▼10月の練習目標▼

Swim	レースを明確にイメージし、高強度トレーニングと実践練習に慣れていきましょう
Bike	様々なコースや環境に対応できる体力と技術、ペース配分を身につけましょう
Run	インターバルやレースペースでの走りのフォームを崩さずに取り組みましょう

▼10月の練習内容▼

今月からシーズンを迎える方も多いと思いますので、レースペースを意識したトレーニングを積みましょう。トレーニングに最適な季節ですので、距離も確保しつつ焦らずスピードに対応できる体作りをしていきます。

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: インターバル等	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	3	4
			朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	東扇嶋 トライアスロン
				夜 Swim or Bike	Bike&Run [中級A]	
5	6	7	8 休館日	9	10	11
	朝 Swim	朝 Swim		朝 Swim	朝 Swim	九十九里 トライアスロン
	夜 Swim			夜 Swim or Run	Bike&Run [上級B or 初級B]	
12	13	14	15	16	17	18
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Swim			夜 Swim or Bike	Bike&Run [初級A or 上級A]	
19	20	21	22	23	24	25
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	紅葉チャレンジ
	夜 Swim 【初心者レッスン】			夜 Swim or Run	Bike&Run [中級D]	
26	27	28	29	30	31 休館日	
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim		
	夜 Swim			夜 Swim or Bike	Bike&Run [初級A or 上級E]	

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。

・休館のお知らせ

10月8日(木)、はA&A休館期間(施設の点検・修理)の為、スクールが休校となります。ご了承ください。
また、10月31日(土)につきましてA&Aは休館となりますが、バイク&ラン練習は行います。