

▼11月の練習目標▼

Swim	泳速にこだわらず、フォームとドリル練習、そして4泳法の習得にも力を入れていきましょう
Bike	バイク練習には最高の季節になりましたので、距離・時間ともに伸ばしていきましょう
Run	走り込みも効率を考え、工夫あるペース作りを行いましょう

▼11月の練習内容▼

各種目とも、動きの確認⇒ドリル練習⇒フォーミングの繰り返しで、良い動きを身体に覚えさせます。
スピード系の内容も短い時間枠で行い、その中のフォーム習得を意識しましょう。

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
						9月1日
2	3	4	5	6	7	8
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Swim			夜 Swim or Run	Bike&Run [初級A or 上級B]	
9	10	11	12	13 休館日	14	15
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim		朝 Swim	
	夜 Swim				Bike&Run [中級B]	
16	17	18	19	20	21	22
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim (予定)	
	夜 Swim 【初心者レッスン】			夜 Swim or Bike	秋合宿	
23	24	25	26	27	28	29
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Swim			夜 Swim or Run	Bike&Run [上級A or 初級B]	

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

11月13日(金)、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。