

▼12月の練習目標▼

Swim	有酸素で距離を積み、全身持久力、循環機能の向上を狙いましょう
Bike	寒さに負けず、ベース作りを丁寧に行いましょう
Run	不整地でのジョギング、L.S.D等で、柔らかい筋肉、故障の少ない動きを身につけましょう

▼12月の練習内容▼

12月は本格的なベース作りを行います。ただし、速い動き、パワー系の動きを時折入れる事も大切です。故障予防のケアも念入りに行いましょう。

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、 ベース走等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Swim			夜 Swim or Bike	Bike&Run [初級A or 上級D]	
7	8	9	10	11	12	13
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Swim			夜 Swim or Run	Bike&Run [中級A]	
14	15	16	17	18	19	20 休館日
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Swim 【初心者レッスン】			夜 Swim or Bike	Run 3時間走 スクール総会	
21	22	23	24	25	26	27
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝Swim 5:40-7:15	
	夜 Swim 【400m T.T】			夜 Swim or Run	Bike&Run [上級B]	
28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日			

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

12月20日(日)は、A&A休館期間(施設の点検・修理)の為、施設はご利用できません。

また、12月28日(月)~1月4日(月)までA&Aが年末年始休業となりますので、ご注意ください。

・スクール総会について

今年のスクール総会は12月19日(土)にオンラインで行います。ぜひ皆様のご意見をお聞かせください!

詳細は別途ご連絡致します。