

▼2月の練習目標▼

Swim	レース期に向けて、少しずつスピード系のトレーニング頻度を増やしましょう
Bike	巡航速度向上の為の下地作りから少し強度を上げて、ハイスピードを維持する練習を取り入れましょう
Run	今はまだ量が大切な時期ですが、動き作りの一環としてスピード練習も行っていきましょう

▼2月の練習内容▼

量を積むトレーニングを基本として、少しずつスピードトレーニングに体を慣れさせていきます。しかしあくまでも速い動きに慣れるレベル。量を減らさないように気をつけましょう。

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：Bike (オンライン)	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
2月1日	2	3	4	5	6	7
	朝 Swim 夜Swim18:50-19:50	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜Swim18:50-19:50	朝 Swim Bike & Run [中級 A]	
8	9 休館日	10	11	12	13	14
		朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜Swim18:50-19:50	朝 Swim Bike & Run [上級 B]	
15	16	17	18	19	20	21
	朝 Swim 夜Swim18:50-19:50	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜Swim18:50-19:50	朝 Swim Bike & Run [初級 A]	
22	23	24	25	26	27	28
	朝 Swim 夜Swim18:50-19:50	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜Swim18:50-19:50	朝 Swim Bike & Run [中級 A]	

※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▼

<p>・夜スクールの時間帯変更について</p> <p>緊急事態宣言の延長により、3月7日(日)までA&Aの営業時間は20時までとなります。これに伴い、夜スクールは引き続き18:50-19:50までに変更となり、大変ご迷惑をお掛け致します。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます</p> <p>・休校のお知らせ</p> <p>2月9日(火)はA&A休業期間(施設の点検・修理)の為、スクールが休校となります。ご了承下さい。</p> <p>・オンラインセッションについて</p> <p>毎週木曜日(20:00-21:30)と土曜日(08:45-10:45)にオンラインでのバイクローラー台セッションを実施します。今月の担当は原田コーチです。オンラインセッションの情報はメーリングリストにて別途ご連絡致します。</p>
