

## ▼5月の練習目標▼

Swim	
Bike	実走を積極的に取り入れ、様々なコース、環境に対応出来る体力と技術、ペース配分を身につけよう
Run	インターバルで速い動きでのフォーム固めと、ペース走でのペース感覚も磨いていきましょう

## ▼5月の練習内容▼

徐々に今年の初戦を迎える方も多くなってきました。ロングからスプリントまで、頻度と強度の差はありますが、スピード系の練習は積極的に取り入れていきます。動きにキレを出していきましょう!

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun

## ▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					5月1日 休館日	2 休館日
3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 休館日	8 休館日	9 休館日
10 休館日	11 休館日	12 休館日	13 休館日	14 休館日	15 休館日	16 休館日
						横浜大会
17 休館日	18 休館日	19 休館日	20 休館日	21 休館日	22 休館日	23 休館日
24 休館日	25 休館日	26 休館日	27 休館日	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/sat\\_spring.pdf](http://teamkens.co.jp/pdf/school/sat_spring.pdf)

## ▼連絡事項▼

## ・休校のお知らせ

4月25日(日)～5月31日(月)は東京都からの休業要請を受けて、臨時休館日となります。休館中は施設を使わない形で代替プログラム(有料)を実施しておりますので、こちらへのご参加もご検討下さい。

※5/10更新