

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

2012年1月

## ▼1月の練習目標▼

スイム	フォーム改善と、スイムでの総合的な持久力強化を目指しましょう
バイク	起伏のあるコースを選び、平地、登坂、それぞれの絶対的な巡航速度を高める下地作りをしましょう
ラン	故障の少ない動きを追求しながら距離を伸ばし、また、ペース感覚も養いましょう

## ▼1月の練習内容▼

各種目ベース作りを基本に、動きを改善することも視野に入れてトレーニングしていきます。また、ランに限ってはインターバルやスピード練習も取り入れ、フルマラソンやロードレースに対応出来る準備もします

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
休校	25~400mのインターバル 3000~4000m	ドリル、 フォーミング 2500~3500m	ロングインターバル 、時間泳 3500~4000m	ドリル、 フォーミング 2500~3500m	ロングインターバル、 実践練習等 3500~4500m	自主トレ
				バイク フォームチェック ドリル、ペース走 ラン ペース走、インター バル、ドリル等	バイク ミドル/ロングライド 技術練習(初級練習日) ラン ペース走、インター バル、時間走等	

## ▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1月2日	3	4	5	6	7	8
休校	休校	休校	朝スイム	朝スイム 夜スイムor バイク・ローラー台	朝スイム ●初級バイク練8:30~ ●ラン練12:00~	
9	10	11	12	13	14	15
休校	朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝スイム	朝スイム 夜スイムor ラン練習	朝スイム ●中級バイク練8:30~ ●ラン練13:00~	フロストバイト ロードレース
16	17	18	19	20	21	22
休校	朝スイム 夜スイム 【初心者レッスン】	朝スイム	朝スイム	朝スイム 夜スイムor バイク・ローラー台	朝スイム ●上級バイク練8:30~ ●ラン練14:30~	カーフマン北関東
23	24	25	26	27	28	29
休校	朝スイム 夜スイム 講習会 19:30-20:30	朝スイム	朝スイム	朝スイム 夜スイムor ラン練習	朝スイム+講習会8:00~ ●初級バイク練9:30~ ●ラン練13:00~	
30	31	2月1日	2	3	4	5
休校	朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝スイム	朝スイム 夜スイムor バイク・ローラー台	朝スイム ●中級バイク練8:30~ ●ラン練13:00~	

## ▼1月講習会内容▼

今年から講習会のタイミングが変わります。最終火曜日と土曜日の初心者バイク練習の前の時間（8:00-9:00）となります。しばらくこの日程で実施し、皆さんから特に反対の意見が無ければこのまま進めますので宜しくお願い致します。

1月の講習会は故障予防に欠かせない「ストレッチ」について、その目的と効果の説明と、トライアスロンに適したストレッチをご紹介します。今回は実技もありますので、動き易い服装でご参加下さい。

## ▼お問い合わせ先▼

有限会社ケンズ（担当：原田） TEL：042-468-3541 FAX：042-468-3549
E-mail：info@teamkens.co.jp（KEN'Sメーリングリスト schoolml@teamkens.co.jp 参加者募集中です！）
Web：http://www.teamkens.co.jp