

▼9月の練習目標▼

スイム	フォーム修正、持久力向上、筋パワーアップ等、各人のテーマを持って練習を工夫しよう
バイク	ロング・ミドルライド中も、巡航スピードを意識して平均速度を上げるような走りを心がけましょう
ラン	気温も下がり始めますので、スピードトレーニングにも積極的に取り組みましょう

▼9月の練習内容▼

各種目とも、スピードを意識した練習を取り入れていきます。スローペースでの持久力向上だけでなく、インターバルでスピードに体を慣らし、ペース走等でスピードをキープする能力を高める練習を繰り返しましょう

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
ドリル、 フォーミング 2500～3500m	25～400mのイン ターバル 2000～3000m		ドリル、フォー ミング、泳ぎ込み 2000～3000m	ロングインターバ ル、時間泳、実践練習 3500～4000m		自主トレーニング
	体づくり運動		体づくり運動		バイク 朝バイク：ローラー台 ミドル/ロングライド	
		ラン 動きづくり、jog、 インターバル等			ラン ペース走、インターバ ル、ドリル等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8月29日	30	31	9月1日	2	3	4
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日		佐渡大会
					●中級バイク練8:30～ ●ラン練14:00～	
9月5日	6	7	8	9	10	11
休校		朝ラン 6:00-7:30		朝スイム	朝バイク 6:00-7:30	国営昭和記念公園 トライアスロン
	夜スイム		夜スイム		●上級バイク練8:30～ ●ラン練15:30～	
12	13	14	15	16	17	18
朝スイム		朝ラン 6:00-7:30		朝スイム	朝バイク 6:00-7:30	
	夜スイム		夜スイム		●初級バイク練9:45～ ●ラン練11:00～	
19	20	21	22	23	24	25
朝スイム		朝ラン 6:00-7:30		朝スイム	朝バイク 6:00-7:30	
	夜スイム		夜スイム 【初心者レッスン】		●中級バイク練8:30～ ●ラン練14:00～	
26	27	28	29	30	10月1日	2
朝スイム			夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30	国体
	夜スイム				●上級バイク練8:30～ ●ラン練15:30～	
3	4	5	6	7	8	9
朝スイム		朝ラン 6:00-7:30		朝スイム	朝バイク 6:00-7:30	日本選手権
	夜スイム		夜スイム		●初級バイク練9:45～ ●ラン練11:00～	

▼連絡事項▼

8月29日(月)～9月2日(金)は施設の大規模修繕に伴い、休館日となります。また、9月5日(月)の朝スイムは休校とし、9月30日(金)に振り替えて実施致します。ご了承下さいますようお願い致します。

▼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: harada@teamkens.co.jp Web: http://teamkens.co.jp

KEN'Sメーリングリスト narimasu-ml@teamkens.co.jp 参加者募集中!