

▼10月の練習目標▼

スイム	スピードはそのままに、運動強度を落とせるようなフォームを常々模索していきましょう
バイク	フォームや身体の使い方を意識しながら、距離を伸ばしていきましょう
ラン	インターバルやカットランで、レースペース+ α でのフォーミングを行いましょう

▼10月の練習内容▼

シーズンオフを迎えた方も多いと思われるので、徐々にフォーム改善や身体の使い方を意識したトレーニングの頻度が増えていきます。トレーニングに最適な季節ですので、身体を動かすことを楽しみながら過ごしましょう！

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 3500~4000m	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
10月3日	4	5	6	7	8	9
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 ●ローラバイク練8:30~ ●ラン練11:00~	日本選手権 IM ハワイ
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 ●初級バイク練8:30~ ●ラン練12:30~	
17	18	19	20	21	22	23
休校	休校	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14:00~	
24	25	26	27	28	29	30
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ラン 講習会19:30-20:30	朝スイム ●上級バイク練8:30~ ●ラン練15:30~	紅葉チャレンジ in 加須大会
31	11月1日	2	3	4	5	6
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	スクール秋合宿

▼連絡事項▼

・休校のお知らせ

10月17日(月)、18日(火)はA&A休業期間(施設の点検・修理)の為、休校となります。ご了承ください。

▼10月講習会内容▼

10月の講習会『安全なバイクライド』をテーマに学びます。バイク等の機材の事前チェックから、公道を安全に乗るためのポイントをチェックしましょう。初心者向けの内容となっております。

▼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: 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://teamkens.co.jp