

▼11月の練習目標▼

スイム	泳速にこだわらず、フォームの見直しとドリル練習、そして4泳法の習得にも力を入れましょう
バイク	バイク練習には最高の季節となりましたので、距離・時間ともに伸ばしていきましょう
ラン	走り込みも効率を考え、工夫あるベース作りを行いましょう

▼11月の練習内容▼

各種目とも、動きの確認→ドリル練習→フォーミングの繰り返しで、良い動きを身体に覚えさせます。
スピード系の内容も短い時間枠で行い、その中でもフォーム習得を意識しましょう。

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
11月7日	8	9	10	11	12	13
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~	
14	15	16	17	18	19	20
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14:00~	つくばマラソン
21	22	23	24	25	26	27
休校	夜スイム 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 ラン練習	朝スイム ●上級バイク練8:30~ ●ラン練15:30~	富士山マラソン
28	29	30	12月1日	2	3	4
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 ●初級バイク練8:30~ ●ラン練12:30~	
5	6	7	8	9	10	11
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14:00~	川崎駅伝

▼連絡事項▼

・スクール総会・忘年会のお知らせ

今年の総会、忘年会は12月17日(土)に行います。詳細は11月に下旬に発表します。総会前には恒例のフルマラソンイベントを行う予定しております。お楽しみに！

▼11月講習会内容▼

11月の講習会はお休み致します。

▼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: 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