

▼12月の練習目標▼

スイム	有酸素運動で距離を積み、全身持久力、循環機能の向上を狙いましょう
バイク	寒さに負けず、ベース作りを丁寧に行いましょう
ラン	不整地でのジョギング、L.S.D.等で、柔らかい筋肉、故障の少ない動きを身につけましょう

▼12月の練習内容▼

12月は本格的なベース作りを行います。ただし、速い動き、パワー系の動きを時折入れる事も大切です。故障予防のケアも念入りに行いましょう

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 4000~6000m	自主トレ
				バイク フォームチェック ドリル、ベース走 ラン ベース走、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 ベース走、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5日	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
12	13	14	15	16	17	18
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 ●3時間耐久ラン 8:30~ 小金井公園	スクール総会・ 忘年会
19	20	21	22	23	24	25
休校	朝スイム 夜スイム タイムトライアル	朝スイム	朝スイム	休館日	朝スイム 5:45-7:30 ●上級バイク練8:30~ ●ラン練15:30~	
26	27	28	29	30	31	1月1日
休校	朝スイム 夜スイム 【初心者レッスン】	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日	休館日	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~	

▼連絡事項▼

・休校のお知らせ

12月23日(金)、12月28日(水)~1月4日(水)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。

・3時間耐久ランニングイベントのお知らせ

12月19日(土)は総会の前に3時間耐久フルマラソンチャレンジを開催します。小金井公園にて1~4名でチームを作り、フルマラソンサブ3を狙いましょう!! 8時30分小金井公園東口駐車場に集合、8時45分スタートです!

▼12月講習会内容▼

12月の講習会はお休み致します。1月上旬に行う予定です。

▼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