

▼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
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 ペース走、インターバル、ドリル等	
		ラン 動きづくり、jog、 インターバル等				

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
12月5日	6	7	8	9	10	11
朝スイム	夜スイム	朝ラン 6:00-7:30	夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	川崎駅伝
12	13	14	15	16	17	18
朝スイム	夜スイム	朝ラン 6:00-7:30	夜スイム 【初心者レッスン】	朝スイム	●3時間耐久ラン 08:30~ 小金井公園	スクール忘年会
19	20	21	22	23	24	25
朝スイム	夜スイム	朝ラン 6:00-7:30	夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●上級バイク練8:30~ ●ラン練15:30~	
26	27	28	29	30	31	1月1日
朝スイム	夜スイム タイムトライアル		年末泳ぎ込み練習 《6:00-8:00》	休館日	休館日	休館日
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日		夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	
9	10	11	12	13	14	15
朝スイム	夜スイム	朝ラン 6:00-7:30	夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	

▼イベント情報▼

・休校のお知らせ

12月30日(金)~1月3日(火)は成増ロンド休業期間(施設の点検・修理)の為、休校となります。ご了承ください。

・年末泳ぎ込み練習会

12月29日(木)は2時間の枠内で泳ぎ込み練習会を行います。この練習会は会員の区分に関わらず、どなたでも参加可能です。2016年最後のスイム練習を皆で頑張りましょう!

▼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!