

▼2月の練習目標▼

スイム	レース期に向けて、少しずつスピード系のトレーニング頻度を増やしましょう
バイク	巡航速度向上の為の下地作りから少し強度を上げて、ハイスピードを維持する練習を取り入れましょう
ラン	今はまだ量が大切な時期ですが、動き作りの一環としてスピードトレーニングも行っていきましょう

▼2月の練習内容▼

量を積むトレーニングを基本として、少しずつスピードトレーニングに体を慣れさせていきます。しかしあくまで速い動きに慣れるレベル。量を減らさないように気をつけましょう。補強運動も積極的に行います

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 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
1月30日	31	2月1日	2	3	4	5
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~	
6	7	8	9	10	11	12
休校	朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝スイム	休館日	休館日	
13	14	15	16	17	18	19
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 ●上級or初中級バイク練 ●ラン練15:30~	青梅マラソン
20	21	22	23	24	25	26
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ラン練 講習会19:30-20:30	朝スイム ●初級バイク練8:30~ ●ラン練11:00~(彩湖にて)	東京マラソン
27	28	3月1日	2	3	4	5
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~	

▼イベント情報▼

・スクール春合宿のお知らせ

3月25日(土)~26日(日)で「スクール春合宿」を開催します。昨年同様に千葉県長生郡長柄町「リソル生命の森」にて、バイク強化を目的とした合宿になります。2月初旬に開催案内を配信する予定です

▼2月講習会内容▼

2月の講習会は、『コアトレーニング』です。3種目で理想とする動作を習得するためには、体幹の基礎筋力と使い方、可動域の向上が不可欠です。今回は体幹周りの補強運動の紹介を行います。動きやすい服装でご参加ください

▼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