

▼1月の練習目標▼

スイム	ベース作りと並行してフォーム改善にも取り組みます。高効率な動きを身につけましょう
バイク	起伏のあるコースを選び、平地、登坂、それぞれの絶対的な巡航速度を高める下地作りをしましょう
ラン	故障の少ない動きを追求しながら距離を伸ばし、また、ペース感覚も養いましょう

▼1月の練習内容▼

各種目の動作改善に主軸を置きながら、引き続きベース作りに取り組んでいきます。また、ランに限ってはインターバルやスピード練習も取り入れ、フルマラソンやロードレースに対応出来る準備もします

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

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1月2日	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	●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	フロストバイト ロードレース
16	17	18	19	20	21	22
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	朝バイク 6:00-7:30 ●上級or初中級バイク練 ●ラン練15:30~	
23	24	25	26	27	28	29
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 ●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	奥むさし駅伝
30	31	2月1日	2	3	4	5
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~	
6	7	8	9	10	11	12
朝スイム	夜スイム	朝ラン 6:00-7:30	夜スイム	朝スイム	●上級バイク練8:30~ ●ラン練15:30~	

▼連絡事項▼

・土曜日バイク練習、2班制導入について

初心者・初級者の方々が増えてきたことを受け、土曜日のバイク練習を2班制として実施する日を設けます。主にこれまでの上級練習日に初中級バイク練習を併催する予定です。詳細は練習の前日にメーリングリストにてお伝えいたします。今春まで試験的に行い、正式に導入していくか検討させていただきます

▼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：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！