

▼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
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30日	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	休校	
13	14	15	16	17	18	19
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~	青梅マラソン
20	21	22	23	24	25	26
朝スイム	夜スイム		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~	東京マラソン
27	28	3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~	

▼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

▼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!