

▼4月の練習目標▼

スイム	実戦をイメージしたトレーニングを取り入れていきましょう
バイク	一定の強度を保ちながら起伏のあるコースや向かい風をクリアすることで、レースに対応出来るように
ラン	インターバルやペース走を取り入れ、高強度の負荷に心肺機能、筋力ともに慣らしていきます

▼4月の練習内容▼

そろそろ実戦を意識したトレーニングの頻度を高めしていきます。特にスイムは強度の高いメニューが多くなってきますので、フォームの崩れに十分に注意していきましょう！

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
	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
4/3 朝スイム	4 夜スイム	5 朝ラン 6:00-7:30	6 夜スイム	7 朝スイム	8 朝バイク 6:00-7:30 ●上級or中級バイク練 ●ラン練15:30～	9
10 朝スイム	11 夜スイム	12 朝ラン 6:00-7:30	13 夜スイム	14 朝スイム	15 朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練9:45～ ●ラン練11:00～	16 Bike 安全講習会
17 朝スイム	18 夜スイム 【初心者レッスン】	19 朝ラン 6:00-7:30	20 夜スイム	21 朝スイム	22 ●中級バイク練8:30～ ●ラン練14:00～	23 Bike Time Trial
24 朝スイム	25 夜スイム	26	27 夜スイム	28 朝スイム	29 休館日 ●上級バイク練8:30～ ●ラン練15:30～	30 休館日
5月1日 休館日	2 休館日	3 休館日	4 夜スイム	5 朝スイム	6 朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練8:30～ ●ラン練12:30～	7

▼連絡事項▼

・バイクタイムトライアル in 渡良瀬遊水地

今年もバイクタイムトライアルを実施します。日程は4月23日(日)、会場は渡良瀬遊水池となります。詳細はスクールホームページをご覧頂くか、原田までお問い合わせ下さい。皆さんのご参加お待ちしております

・バイク安全講習会

4月15日(土) 09:00-13:00 外部講師を招いて、バイクの安全講習会を行います。今回はバイク練習で起こりうる緊急事態への対処法講習会となります。詳細はスクールホームページをご覧下さい

・休館日のお知らせ

4月29日(土)～5月3日(水)は施設の大規模修繕に伴い、休館日となります。ご了承下さいますようお願い致します

▼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!