

▼5月の練習目標▼

スイム	レースを明確にイメージし、高強度トレーニングと実践練習に取り組みましょう
バイク	実走を積極的に取り入れ、様々なコース、環境に対応出来る体力と技術を身につけよう
ラン	インターバルで速い動きでのフォーム固めと、ペース走でのペース感覚も磨いていきましょう

▼5月の練習内容▼

徐々に今年初の初戦を迎える方も多くなってきました。ロングからスプリントまで、頻度と強度の差はありますが、スピード系の練習は積極的に取り入れていきます。動きにキレを出していきましょう！

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
5月1日	2	3	4	5	6	7
休館日	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~	
8	9	10	11	12	13	14
朝スイム	夜スイム	朝ラン 6:00-7:30	夜スイム	朝スイム	WTS横浜大会	横浜大会
15	16	17	18	19	20	21
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 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	
22	23	24	25	26	27	28
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~	
29	30	31	6月1日	2	3	4
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~	

▼イベント情報▼

・ World Triathlon Series YOKOHAMA

5月13日(土)は『WTS横浜大会』が開催されます。チームケンズからは、佐藤優香、久保栞南の2名の選手が出場します。女子は10時、男子は13時スタートです。皆で応援・観戦へ行きましょう！！

▼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!