

▼4月の練習目標▼

スイム	実践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練習で、レースに対応できるように
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▼

実践を意識したトレーニングの頻度を高めていきます。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
朝：Moderate 2500~3500m	朝：体づくり (オンライン)	朝：ドリル中心 2500~3000m		夜：Moderate 2500~3500m		朝：ローラー台 (オンライン)
			Bike：オンライン インターバル等		Bike：実走、技術練習等 (雨天時はオンライン)	
			Run：ドリル練習、 インターバル等		Run：インターバル、 ペース走、ドリル練習等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
4月1日	2	3	4	5	6	7
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim	夜 Run (実走) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [初級A]	Bike (オンライン)
8	9	10	11	12	13	14
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim 夜 Bike(オンライン) 19:30-21:00		夜 Swim	Bike & Run [中級A]	宮古島大会
15	16	17	18	19	20	21
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim	夜 Run (実走) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike [上級B]	石垣島大会
22	23	24	25	26	27	28
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim	夜 Bike(オンライン) 19:30-21:00	夜 Swim	Bike [初級D]	Bike (オンライン)
29 休館日	30 休館日					

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> http://teamkens.co.jp/pdf/school/sat_spring.pdf

▼連絡事項▼

・オンラインセッションについて

今月も毎週火曜日 (06:30-07:30) と木曜日の隔週 (19:30-21:00)、日曜日 (06:00-08:00) にオンラインでの体づくり運動、バイクローラー台セッションを実施します。オンラインセッションの情報はメールマガジンにて別途ご連絡致します。