

▼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、ペース配分を身につけよう
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▼

シーズン初戦からイメージ通りのレースを展開できるように、ロングからスプリントまで自身のレースに合わせた頻度と強度で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
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
		5月1日	2	3	4	5
		朝 Swim	夜 Run (実走) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [初級C]	Bike (オンライン)
6	7	8	9	10	11	12
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B]	Bike (オンライン) 横浜大会
13	14	15	16	17	18	19
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]	Bike (オンライン)
20	21	22	23	24	25	26
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B]	Bike (オンライン)
27	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日		
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)					

※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。