

▼6月の練習目標▼

スイム	スピードや心拍数の変化に対応出来る練習を積み、本番で崩れないパフォーマンスを身につけましょう
バイク	雨天でも気温が高い日は外で乗る機会を作り、雨天時のライディングスキルを身につけよう
ラン	正しい動きで高強度のトレーニングを積みましょう。ケアも念入りに行います

▼6月の練習内容▼

本格的な暑さを迎える前の1ヶ月。この時期はレーススピードを意識したトレーニングを積みましょう。距離も確保しつつ、焦らずにスピードに対応出来る体作りをしていきます

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
					6月1日	2
					Bike & Run [中級C]	Bike (オンライン)
3	4	5	6	7	8 休校	9
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 (オンライン)
10	11	12	13	14	15	16
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 [上級B]	Bike (オンライン)
17	18	19	20	21	22	23
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)
24	25	26	27	28	29	30 休校
朝 Swim [400m T.T.]	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 [初級C]	

※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リングリストにて別途ご連絡致します。

▼イベント情報▼

・スクール夏合宿のお知らせ

8月8日(木)~10日(土)で『スクール夏合宿』を開催します。開催地は長野県富士見高原泉で、準高地でのラン練習に特化した合宿となります。皆さまのご参加をお待ちしております。