

▼8月の練習目標▼

スイム	強度変化や動きの変化に富んだ練習を行い、様々なシチュエーションに対応できる能力を高めます
バイク	日中の実走、屋内でのローラー台、環境によって練習強度を調整し、練習を継続する工夫をしましょう
ラン	練習の時間帯や内容を工夫することで筋力的な負荷を落とさずに、トップスピードを維持しましょう

▼8月の練習内容▼

スイムは高強度とベースづくりのメリハリをつけて取り組みます。バイク・ランは暑さに適したペースを見つけ、その領域での動作効率を高めると共に、トップスピードを維持する工夫をしていきます。

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、 ベース走、ドリル練習等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			8月1日	2	3	4
			夜 Run (実走) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [上級B]	Bike (オンライン)
5	6	7	8 休校	9 休校	10 休校	11
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim	スクール夏合宿			Bike (オンライン)
12 休校	13 休校	14 休校	15	16	17	18
			夜 Bike(オンライン) 19:30-21:00	夜 Swim	Bike & Run 11:00-15:00 [初級A]	Bike (オンライン)
19	20	21	22	23	24	25
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 [中級A]	Bike (オンライン)
26	27	28	29	30	31	
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 [初級C]	

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> https://teamkens.co.jp/pdf/school/sat_summer.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。お申込みは[こちら](#)から。