

▼9月の練習目標▼

スイム	スピード向上、持久力向上、筋パワーアップ等、各人のテーマを明確化して練習に取り組みましょう
バイク	巡航速度の向上を目指し、日頃のトレーニングでも平均速度を上げるような走りを心がけましょう
ラン	気温も下がり始めますので、やや強度を上げてスピードを意識した練習をしましょう

▼9月の練習内容▼

各種目とも、スピードを意識した練習を取り入れていきます。スローペースでの持久力向上ではなく、インターバルでスピードに体を慣らし、ペース走等でスピードをキープする能力を高める練習を繰り返しましょう。

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

※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。