

## ▼10月の練習目標▼

スイム	スピードはそのままに、運動強度を落とせるようなフォームを常々模索していきましょう
バイク	フォームや身体の使い方を意識しながら、距離を伸ばしていきましょう
ラン	インターバルやカットランで、レースペース+ $\alpha$ でのフォーミングを行いましょう

## ▼10月の練習内容▼

スピードトレーニングは継続しながら、徐々にフォーム改善や身体の使い方を意識したトレーニングの頻度が増えていきます。トレーニングに最適な季節ですので、身体を動かすことを楽しみながら過ごしましょう！

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	朝：Hard 3000~4000m		朝：ローラー台 (オンライン)
	夜：Hard 2000~2500m		夜：Moderate 1500~2500m		Bike：実走、技術練習等 (雨天時はローラー台)	
Run：インターバル 動きづくりetc			Bike：ローラー台 (隔週)		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
	10月1日	2	3	4	5	6
	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	Bike & Run [中級C]	オンラインセッション
7	8	9	10	11	12	13
朝 Swim 夜 Run	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim	Bike [上級C]	オンラインセッション
14 休館日	15	16	17	18	19	20
	オンラインセッション 夜 Swim 【初心者レッスン】		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	Bike & Run [初級C]	オンラインセッション
21	22	23	24	25	26	27
朝 Swim 夜 Run	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim	Bike & Run [中級A]	オンラインセッション
28	29 休館日	30 休館日	31 休館日	11月1日 休館日	2 休館日	3
朝 Swim 夜 Run					Bike & Run [上級B]	オンラインセッション

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> [https://teamkens.co.jp/pdf/school/sat\\_autumn.pdf](https://teamkens.co.jp/pdf/school/sat_autumn.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。

## ・11月の休館日について

11月1日~2日は施設の改修工事に伴い、休館日となります。11月29日~31日は通常営業となります。また、11月2日のバイク練習は通常通りに実施致します。