

## ▼11月の練習目標▼

スイム	泳速にこだわらず、フォームの見直しとドリル練習、そして4泳法の習得にも力を入れましょう
バイク	バイク練習には最高の季節となりましたので、距離・時間ともに伸ばしていきましょう
ラン	走り込みも効率を考え、工夫あるペース作りを行いましょう

## ▼11月の練習内容▼

各種目とも、動きの確認→ドリル練習→フォーミングの繰り返しで、良い動きを身体に覚えさせます。  
スピード系の内容も短い時間枠で行い、その間もフォーム習得を意識しましょう。

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
				11月1日 休館日	2 休館日	3 オンラインセッション
					Bike & Run [上級B]	
4 朝 Swim Run 09:30-11:30 in 和光樹林公園	5 オンラインセッション 夜 Swim	6	7 朝 Swim 夜 Swim	8 朝 Swim	9 Bike [初級D]	10 オンラインセッション
11 朝 Swim 夜 Run	12 オンラインセッション 夜 Swim	13	14 朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike (オンライン)	15 朝 Swim	16 Bike & Run [初級C]	17 オンラインセッション
18 朝 Swim 夜 Run	19 オンラインセッション 夜 Swim 【初心者レッスン】	20	21 朝 Swim 夜 Swim	22 朝 Swim	23 Bike & Run [上級A]	24 オンラインセッション
25 朝 Swim	26 オンラインセッション 夜 Swim	27	28 朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike (オンライン)	29 朝 Swim	30 休校	
					ウェット試泳会 & トライアスロングッズ販売会	

※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~30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。