

▼4月の練習目標▼

スイム	実践をイメージしたトレーニングを取り入れていきましょう
バイク	一定強度を保ちながら起伏のあるコースや向かい風をクリアする練習で、レースに対応できるように
ラン	インターバルやペース走を取り入れ、高強度の負荷に心肺機能、筋力ともに慣らしていきます

▼4月の練習内容▼

実践を意識したトレーニングの頻度を高めていきます。特にスイムは強度の高いメニューが多くなってきますので、フォームの崩れに十分に注意していきましょう。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	朝：Hard 3000~4000m	朝：ドリル中心 2500~3000m	朝：Hard 3000~4000m	朝：ドリル中心 2500~3000m	朝：Hard 3000~4000m	
	夜：Moderate 2000~3000m			夜：Moderate 2000~3000m	Bike：実走、技術練習等 (雨天時はローラー台)	
	Run：ペース走、インターバル、ドリル等		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
4月1日	2	3	4	5	6	7
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [初級A]	
8	9	10	11	12	13	14
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [中級A]	宮古島大会
15	16	17	18	19	20	21
	朝 Swim 夜 Swim 【初心者レッスン】	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike [上級B]	石垣島大会
22	23	24	25	26	27	28
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike [初級D]	
29 休館日	30 休館日					

※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
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ルにて別途ご連絡致します。