

▼7月の練習目標▼

スイム	レースペースで動く時間を延ばして行きます。単調な練習もフォーム改善等の課題を持って行いましょう
バイク	暑さの中でのペース配分を知り、環境に応じたベストパフォーマンスを出せるようになりましょう
ラン	週に1回程度は日中のトレーニングで暑さに体を慣らし、本番で崩れないペース配分を知ろう

▼7月の練習内容▼

スピード練習の頻度を少し抑え、ペース作りを並行していきましょう。夏のトレーニングは体への負担も大きいため、食事や休息とのバランスを考えながら、暑さに負けずに距離を延ばしましょう

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
7月1日	2	3	4	5	6	7
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim	朝Swim 5:45-7:15 Bike & Run [中級C]	
8	9	10	11	12	13	14
	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 5:45-7:15 Bike & Run [上級C]	
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 & Run [初級D]	
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 & Run [中級A]	
29	30	31				
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim				

※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

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。

▼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。