

## ▼8月の練習目標▼

スイム	強度変化や動きの変化に富んだ練習を行い、様々なシチュエーションに対応できる能力を高めます
バイク	日中の実走、屋内でのローラー台、環境によって練習強度を調整し、練習を継続する工夫をしましょう
ラン	練習の時間帯や内容を工夫することで筋力的な負荷を落とさずに、トップスピードを維持しましょう

## ▼8月の練習内容▼

スイムは高強度とベースづくりのメリハリをつけて取り組みます。バイク・ランは暑さに適したペースを見つけ、その領域での動作効率を高めると共に、トップスピードを維持する工夫をしていきます。

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
			8月1日	2	3	4
			朝Swim 5:45-7:15	朝Swim 5:45-7:15	朝Swim 5:45-7:15	
				夜 Swim	Bike & Run [上級B]	
5 休校	6	7 休校	8 休校	9 休校	10 休校	11
	夜 Run19:15-20:20 ※A&A使用可能		スクール夏合宿			
12 休館日	13 休館日	14 休館日	15 休館日	16 休館日	17 休館日	18
	Swim 8:30-10:30 @第四中学校	Swim 8:30-10:30 @第四中学校	Swim 8:30-10:30 @第四中学校	Swim 8:30-10:30 @第四中学校	Swim 8:30-10:30@第四中 Bike & Run 11:00-15:00 [初級A]	
19	20	21	22	23	24	25
	朝 Swim	朝 Swim	朝Swim 5:45-7:15	朝Swim 5:45-7:15	朝Swim 5:45-7:15	
	夜 Run19:15-20:20			夜 Swim	Bike & Run [中級A]	
[初心者レッスン] →	夜 Swim20:30-21:30					
26	27	28	29	30	31	
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Swim		夜 Bike (オンライン)	夜 Swim	Bike & Run [初級C]	

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

## ▼連絡事項▼

<p><b>・オンラインセッションについて</b></p> <p>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。</p> <p><b>・A&amp;Aプール改修工事に伴う休館日、お盆期間中のスイム練習について</b></p> <p>8月5日(月)~17日(土)の13日間、プールの大規模改修工事に伴い休館日となります。皆様にはご迷惑をお掛けしてしまい大変申し訳ございません。お盆期間中は『田無第四中学校』のご協力のもと、スイムレッスンを実施致します。詳細は以下のURLよりご確認くださいませようお願い致します。</p> <p><a href="https://teamkens.co.jp/pdf/school/schedule2024/2024summer-school.pdf">https://teamkens.co.jp/pdf/school/schedule2024/2024summer-school.pdf</a></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------