

## ▼9月の練習目標▼

スイム	スピード向上、持久力向上、筋パワーアップ等、各人のテーマを明確化して練習に取り組みましょう
バイク	巡航速度の向上を目指し、日頃のトレーニングでも平均速度を上げるような走りを心がけましょう
ラン	気温も下がり始めますので、やや強度を上げてスピードを意識した練習をしましょう

## ▼9月の練習内容▼

各種目とも、スピードを意識した練習を取り入れていきます。スローペースでの持久力向上ではなく、インターバルでスピードに体を慣らし、ペース走等でスピードをキープする能力を高める練習を繰り返しましょう。

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
9月2日	3	4	5	6	7	8
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [上級D]	富士山大会
9	10	11	12	13	14	15
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [初級A]	IM南北海道
16	17	18	19	20	21	22 休館日
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30 【初心者レッスン】→	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim Bike & Run [中級A]	
23 休館日	24	25	26	27	28	29
	朝 Swim 夜 Swim 【400m T.T.】	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [上級C]	
30						

※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>・オンラインセッションについて</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>・休館日&amp;A&amp;Aまつりのお知らせ</p> <p>9月23日 (祝・月) は『A&amp;Aまつり』が開催されます。これに伴い、9/22 (日)、9/23日 (祝・月) の二日間は休館日となります。レッスンには影響ございませんが、フィットネス等を利用予定の方はお間違えのないようご注意ください。</p>
---