

▼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：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
				11月1日	2	3
				朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [上級A]	
4	5	6	7	8	9	10
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike [初級D]	
11	12	13	14	15	16	17
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [中級C]	
18	19	20	21	22	23	24
	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B]	
25	26	27	28	29 休館日	30 休館日	
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)		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

▼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。