▼12月の練習目標▼

スイム	有酸素運動で距離を積み、全身持久力、循環機能の向上を狙いましょう
バイク	寒さに負けず、ベース作りを丁寧に行いましょう
ラン	不整地でのジョギング、L.S.D.等で、柔らかい筋肉、故障の少ない動きを身につけましょう

▼12月の練習内容▼

12月は本格的なベース作りを行います。ただし、速い動き、パワー系の動きを時折入れる事も大切です。故障予防のケアも念入りに行いましょう

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
朝：Moderate 2500~3500m	朝：体づくり (オンライン)	朝：ドリル中心 2500~3000m		夜：Moderate 2500~3500m		朝：ローラー台 (オンライン)
			Bike：オンライン インターバル等		Bike：実走、技術練習等 (雨天時はオンライン)	
			Run：ドリル練習、 インターバル等		Run：インターバル、 ベース走、ドリル練習等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
12月2日	3	4	5	6	7	8
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim	夜 Run (実走) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [初級A]	Bike (オンライン)
9	10	11	12	13	14	15
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim	夜 Bike(オンライン) 19:30-21:00	夜 Swim	【3時間耐久ラン】09:00- スクール忘年会 16:00-	Bike (オンライン)
16	17	18	19	20	21	22
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim	夜 Run (実走) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [中級C]	Bike (オンライン)
23	24	25	26	27	28	29 休校
朝 Swim 【400m T.T.】	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim 05:50-07:50 泳ぎ込み	夜 Bike(オンライン) 19:30-21:00	夜 Swim	Bike & Run [上級C]	
30 休校	31 休館日	1月1日 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5
					Bike & Run [初級B]	Bike (オンライン)

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> https://teamkens.co.jp/pdf/school/sat_winter.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。

・スクール休校日のお知らせ

12月~1月のスクール休校日 (休館日) は、12/29 (日) ~1/3 (金) となります。

▼イベント情報▼

・スクール忘年会のご案内

12月14日 (土) は西東京校、成増校、東大和校3校合同でのスクール忘年会を開催します。3時間耐久ランのあと、16:00-18:00にて吉祥寺の『HONOO』にて開催致します。会費は6,000円。参加希望の方は、原田までメールにてご連絡下さい。 <https://kichijoji-honoo.owst.jp/>