

## ▼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：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
12月2日	3	4	5	6	7	8
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30			朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [初級A]	
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 【3時間耐久ラン】09:00- スクール忘年会 16:00-	
16	17	18	19	20	21	22
	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 Swim	朝 Swim Bike & Run [中級C]	
23	24	25	26	27	28	29 休館日
	朝 Swim 夜 Swim 【400m T.T.】	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜 Swim	朝スイム 5:45-7:30 Bike & Run [上級C]	
30 休館日	31 休館日	1月1日 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5
					朝 Swim Bike & Run [初級B]	

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