

▼2月の練習目標▼

スイム	ベース作りを基本として、レース期に向け、少しずつスピード系のトレーニング頻度を増やしましょう
バイク	巡航速度向上の為の下地作りから少し強度を上げて、ハイスピードを維持する練習を取り入れましょう
ラン	今はまだ量が大切な時期ですが、動き作りの一環としてスピードトレーニングも行っていきましょう

▼2月の練習内容▼

量を積むトレーニングを基本として、少しずつスピードトレーニングに体を慣れさせていきます。しかしあくまで速い動きに慣れるレベル。量を減らさないように気をつけましょう。補強運動も積極的に行います

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：室内 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
					2月1日	2
					Bike & Run [中級A]	Bike (オンライン)
3	4	5	6	7	8	9
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim	夜 Run (トレッドミル) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [上級A]	Bike (オンライン)
10	11	12	13	14	15	16
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim	夜 Bike(室内) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [初級B]	Bike (オンライン)
17	18	19	20	21	22	23
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim	夜 Run (トレッドミル) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [初級C]	Bike (オンライン)
24	25	26	27	28		
朝 Swim	朝 体づくり運動 (オンライン)	朝 Swim	夜 Bike(室内) 20:00-21:30	夜 Swim		

※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 (20:00-21:30←今月より時間変更)、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。

・木曜日夜の練習場所の変更について

2月よりしばらくの期間、木曜日のランニングおよびバイクは Rond 館内のトレッドミルやインドアバイクを使用したプログラムに変更致します。時間はいづれも20:00-21:30となります。オンラインでの隔週バイクも並行して実施しますので、ご都合の良い方法にてご参加ください。