

## ▼1月の練習目標▼

スイム	ベース作りと並行してフォーム改善にも取り組みます。高効率な動きを身につけましょう
バイク	起伏のあるコースを選び、平地、登坂、それぞれの絶対的な巡航速度を高める下地作りをしましょう
ラン	故障の少ない動きを追求しながら距離を伸ばし、また、ペース感覚も養いましょう

## ▼1月の練習内容▼

各種目の動作改善に軸を置きながら、引き続きベース作りに取り組んでいきます。また、ランに限ってはインターバルやスピード練習も取り入れ、フルマラソンやロードレースのスピードに対応できる準備もします。

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	朝：Hard 3000~4000m		朝：ローラー台 (オンライン)
	夜：Hard 2000~2500m		夜：Moderate 1500~2500m		Bike：実走、技術練習等 (雨天時はローラー台)	
Run：インターバル 動きづくりetc			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
		1月1日 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5
					Bike & Run [初級B]	オンラインセッション
6	7	8	9	10	11	12
朝 Swim 夜 Run	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	Bike & Run [中級C]	オンラインセッション
13	14	15	16	17	18	19
朝 Swim ケズ駅伝	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim	Bike & Run [上級B]	オンラインセッション
20	21	22	23	24	25	26
朝 Swim 夜 Run	オンラインセッション 夜 Swim 【初心者レッスン】		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	Bike [初級D]	オンラインセッション
27	28	29	30	31		
朝 Swim 夜 Run	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim		

※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

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