

▼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：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
		1月1日 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5
					朝スイム 5:45-7:15	
					Bike & Run [初級A]	
6	7	8	9	10	11	12
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30			夜 Swim	Bike & Run [中級C]	
13	14	15	16	17	18	19
ケンズ駅伝	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [上級B]	
20	21	22	23	24	25	26
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30			夜 Swim	Bike [初級D]	
27	28	29	30	31		
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 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▼

<p>・オンラインセッションについて</p> <p>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。</p> <p>・スクール休校日のお知らせ</p> <p>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。</p>
--