

▼3月の練習目標▼

スイム	スピードと持久力の両方を高めるトレーニングを行います。強度が上がりますがフォームは崩さずに
バイク	低強度イブペースと、高強度短時間のトレーニングの組み合わせで、巡航速度向上を狙います
ラン	基本的なペース作りとレースペースレベルでの動き作りで、いいフォームと持久力を身につけます

▼3月の練習内容▼

そろそろペース作りの時期から、シーズン期に向けての移行の準備をしましょう。フォームに気を配りながら、レースペースに近いスピードで練習をしていきます。しかし、一気にスピード系の頻度を高めすぎないように注意しましょう

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：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、 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
					3月1日	2
					Bike & Run [上級C]	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 [初級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 [中級C]	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]	
24 休校	25	26	27	28	29 休校	30
	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 (オンライン)
31						
朝 Swim						
[400m T.T.]						

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

▼連絡事項▼

・オンラインセッションについて

毎週火曜日 (06:00-07:00←今月より時間変更) と木曜日の隔週 (20:00-21:30)、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。