

▼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：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
					3月1日	2
					朝 Swim Bike & Run [上級C]	
3	4	5	6	7	8	9
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [初級A]	
10	11	12	13	14	15	16
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike 20:00-21:30 (オンライン)	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [中級C]	
17	18	19	20	21	22	23
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim	朝スイム 5:45-7:15 Bike & Run [初級C]	
24	25	26	27	28	29 休館日	30 休館日
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim ← [400m T.T.]	朝 Swim 夜 Bike 20:00-21:30 (オンライン)	朝 Swim 夜 Swim		

※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 (06:30-07:30) 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。