

## ▼4月の練習目標▼

スイム	実践をイメージしたトレーニングを取り入れていきましょう
バイク	一定強度を保ちながら起伏のあるコースや向かい風をクリアする練習で、レースに対応できるように
ラン	インターバルやペース走を取り入れ、高強度の負荷に心肺機能、筋力ともに慣らしていきます

## ▼4月の練習内容▼

実践を意識したトレーニングの頻度を高めていきます。特にスイムは強度の高いメニューが多くなってきますので、フォームの崩れに十分に注意していきましょう。

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
	4月1日	2	3	4	5	6
	朝 コンディショニング (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B]	Bike (オンライン)
7	8	9	10	11	12	13
朝 Swim	朝 コンディショニング (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)
14	15	16	17	18	19	20
朝 Swim	朝 コンディショニング (オンライン)	朝 Swim	夜 Run (トレッドミル) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [中級A]	Bike (オンライン)
21	22	23	24	25	26	27
朝 Swim	朝 コンディショニング (オンライン)	朝 Swim	夜 Bike(室内) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [上級D/初級A]	Bike (オンライン)
28	29	30 休校	5月1日 休校	2 休校	3 休校	4
朝 Swim	朝 コンディショニング (オンライン)					Bike (オンライン)

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> [http://teamkens.co.jp/pdf/school/sat\\_spring.pdf](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) 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。

## スクール休校のお知らせ

4/30 (水) ～5月3日 (祝・土) はスクール休校となります。5月29日 (木) ～5月31日 (土) はスクールを実施致します。

## ▼5月の練習目標▼

スイム	レースを明確にイメージし、高強度トレーニングと実践練習に取り組みましょう
バイク	実走を積極的に取り入れ、様々なコース、環境に対応出来る体力と技術、ペース配分を身につけよう
ラン	インターバルで速い動きでのフォーム固めと、ペース走でのペース感覚も磨いていきましょう

## ▼5月の練習内容▼

シーズン初戦からイメージ通りのレースを展開できるように、ロングからスプリントまで自身のレースに合わせた頻度と強度でスピード系の練習は積極的に取り入れていきます。動きにキレを出していきましょう！

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
			5月1日 休校	2 休校	3 休校	4
						Bike (オンライン)
5	6	7	8	9	10	11
朝 Swim	朝 コンディショニング (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D]	Bike (オンライン)
12	13	14	15	16	17	18
朝 Swim	朝 コンディショニング (オンライン)	朝 Swim	夜 Bike(室内) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [中級B]	Bike (オンライン)
19	20	21	22	23	24	25
朝 Swim	朝 コンディショニング (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C]	Bike (オンライン)
26	27	28	29	30	31	
朝 Swim	朝 コンディショニング (オンライン)	朝 Swim	夜 Bike(室内) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [初級B]	

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> [http://teamkens.co.jp/pdf/school/sat\\_spring.pdf](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) 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。

## スクール休校のお知らせ

4/30 (水) ～5月3日 (祝・土) はスクール休校となります。5月29日 (木) ～5月31日 (土) はスクールを実施致します。