

▼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：コンディショニング（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
	4月1日	2	3	4	5	6
	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	Bike & Run [上級B]	オンラインセッション
7	8	9	10	11	12	13
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	Bike & Run [初級B]	オンラインセッション
14	15	16	17	18	19	20
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A]	オンラインセッション
21	22	23	24	25	26	27
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 夜 Bike（オンライン）	朝 Swim	Bike & Run [上級D/初級A]	オンラインセッション
28	29 休館日	30 休館日	5月1日	2	3 休校	4
朝 Swim	オンラインセッション		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim		オンラインセッション

※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）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 4/29（祝・火）は休館日ですが、早朝のオンラインセッションのみ実施致します。また、5/3（祝・土）はスクール休校となります。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：コンディショニング（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
			5月1日	2	3 休校	4
			朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim		オンラインセッション
5	6	7	8	9	10	11
朝 Swim Run 09:30-11:30 in 和光樹林公園	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 [初級D]	オンラインセッション
12	13	14	15	16	17	18
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B]	オンラインセッション
19	20	21	22	23	24	25
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 夜 Bike（オンライン）	朝 Swim	Bike & Run [上級C]	オンラインセッション
26	27	28	29 休館日	30 休館日	31	
朝 Swim	オンラインセッション				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

▼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

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