

▼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：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
	4月1日	2	3	4	5	6
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [上級B]	
7	8	9	10	11	12	13
	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Bike (オンライン)	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [初級B]	
14	15	16	17	18	19	20
	朝 Swim 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim Bike & Run [中級A]	
【初心者レッスン】→						
21	22	23	24	25	26	27
	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D/初級A]	
28	29 休館日	30 休館日	5月1日 休館日	2 休館日	3 休館日	4

※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。

休館日/スクール休校のお知らせ

4/29(祝・火)～5月3日(祝・土)はA&A休館日に伴い、スクールも休校となります。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：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
			5月1日 休館日	2 休館日	3 休館日	4
5	6	7	8	9	10	11
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30			夜 Swim	Bike & Run [初級D]	
12	13	14	15	16	17	18
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Swim		夜 Bike (オンライン)	夜 Swim	Bike & Run [中級B]	
19	20	21	22	23	24	25
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30			夜 Swim	Bike & Run [上級C]	
26	27	28	29	30	31	
	朝 Swim	朝 Swim		朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Swim		夜 Bike (オンライン)	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

▼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。

休館日/スクール休校のお知らせ

4/29 (祝・火) ～5月3日 (祝・土) はA&A休館日に伴い、スクールも休校となります。5月29日 (木) ～5月31日 (土) はスクールを実施致します。