

▼6月の練習目標▼

スイム	スピードや心拍数の変化に対応出来る練習を積み、本番で崩れないパフォーマンスを身につけましょう
バイク	雨天でも気温が高い日は外で乗る機会を作り、雨天時のライディングスキルを身につけよう
ラン	正しい動きで高強度のトレーニングを積みましょう。ケアも念入りに行います

▼6月の練習内容▼

本格的な暑さを迎える前の1ヶ月。この時期はレーススピードを意識したトレーニングを積みましょう。距離も確保しつつ、焦らずにスピードに対応出来る体作りをしていきます

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		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
2	3	4	5	6	7	8
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C]	Bike（オンライン）
9	10	11	12	13	14	15
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B]	Bike（オンライン）
16	17	18	19	20	21	22
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 [初級D]	Bike（オンライン）
23	24	25	26	27	28	29
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C]	Bike（オンライン）
30 休校						

※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。

▼イベント情報▼

・スクール夏合宿のお知らせ

8月8日（金）～10日（日）で『スクール夏合宿』を開催します。開催地は長野県富士見高原泉で、準高地でのラン練習に特化した合宿となります。皆さまのご参加をお待ちしております。

▼7月の練習目標▼

スイム	レースペースで動く時間を延ばして行きます。単調な練習もフォーム改善等の課題を持って行いましょう
バイク	暑さの中でのペース配分を知り、環境に応じたベストパフォーマンスを出せるようになりましょう
ラン	週に1回程度は日中のトレーニングで暑さに体を慣らし、本番で崩れないペース配分を知ろう

▼7月の練習内容▼

スピード練習の頻度を少し抑え、ベース作りを並行していきましょう。夏のトレーニングは体への負担も大きいため、食事や休息とのバランスを考えながら、暑さに負けずに距離を延ばしましょう

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		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
	7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 [中級A]	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 [上級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 [初級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 [中級B]	Bike (オンライン)
28	29	30	31			
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			

※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。

▼イベント情報▼

・スクール夏合宿のお知らせ

8月8日 (金) ～10日 (日) で『スクール夏合宿』を開催します。開催地は長野県富士見高原泉で、準高地でのラン練習に特化した合宿となります。皆さまのご参加をお待ちしております。