

## ▼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 (オンライン) Bike & Run [中級A]
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](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。

## ・7/6 (日) のBike&amp;Run練習

7/5 (土) は西武園アクアスロン大会開催に伴いコーチングスタッフのシフト調整が難しく、翌日の7月6日 (日) に飯能市の赤根峠を基点としたバイク&ラン練習に振替とさせていただきます。こちらの都合で大変申し訳ございませんが、ご理解頂けますと幸いです。練習詳細につきましては、メーリングリストにてご案内いたします。

## ▼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。