

▼8月の練習目標▼

スイム	強度変化や動きの変化に富んだ練習を行い、様々なシチュエーションに対応できる能力を高めます
バイク	日中の実走、屋内でのローラー台、環境によって練習強度を調整し、練習を継続する工夫をしましょう
ラン	練習の時間帯や内容を工夫することで筋力的な負荷を落とさずに、トップスピードを維持しましょう

▼8月の練習内容▼

スイムは高強度とベースづくりのメリハリをつけて取り組みます。バイク・ランは暑さに適したペースを見つけ、その領域での動作効率を高めると共に、トップスピードを維持する工夫をしていきます。

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	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、 ベース走、ドリル練習等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				8月1日	2	3
				朝 Swim	Bike & Run [上級C]	オンラインセッション
4	5	6	7	8	9 休校	10
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		オンラインセッション Bike & Run [初級A]
11	12 休校	13	14 休校	15 休館日	16 休館日	17 休館日
朝 Swim Run 09:30-11:30 in 和光樹林公園					Bike & Run [中級A]	オンラインセッション
18	19	20	21	22	23	24
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	Long Run in 小金井公園 08:00-11:00	オンラインセッション
25	26	27	28	29	30 休校	31
朝 Swim	オンラインセッション 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim		

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> https://teamkens.co.jp/pdf/school/sat_summer.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。

・8/10（日）のBike&Run練習

8/9（土）はスクール夏合宿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8月10日（日）に彩湖での初級練習に振替実施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。