

▼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：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
				8月1日	2	3
				朝Swim 5:45-7:15 夜 Swim	朝Swim 5:45-7:15 Bike & Run [上級C]	
4	5	6	7	8	9	10
	朝Swim 5:45-7:15 夜 Swim	朝Swim 5:45-7:15	朝Swim 5:45-7:15 夜 Bike (オンライン)	朝Swim 5:45-7:15 夜 Swim	朝Swim 5:45-7:15	Bike & Run [初級A]
11 休館日	12 休館日	13 休館日	14 休館日	15 休館日	16 休館日	17 休館日
					Bike & Run [中級A]	
18	19	20	21	22	23	24
	朝Swim 5:45-7:15 夜 Run19:15-20:20 【初心者レッスン】→ 夜 Swim20:30-21:30	朝Swim 5:45-7:15	朝Swim 5:45-7:15 夜 Bike (オンライン)	朝Swim 5:45-7:15 夜 Swim	朝Swim 5:45-7:15 Long Run in 小金井公園 08:00-11:00	
25	26	27	28	29	30	31
	朝 Swim	朝 Swim	朝 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。
--