

▼9月の練習目標▼

スイム	スピード向上、持久力向上、筋パワーアップ等、各人のテーマを明確化して練習に取り組みましょう
バイク	巡航速度の向上を目指し、日頃のトレーニングでも平均速度を上げるような走りを心がけましょう
ラン	気温も下がり始めますので、やや強度を上げてスピードを意識した練習をしましょう

▼9月の練習内容▼

各種目とも、スピードを意識した練習を取り入れていきます。スローペースでの持久力向上ではなく、インターバルでスピードに体を慣らし、ペース走等でスピードをキープする能力を高める練習を繰り返しましょう。

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
9月1日	2	3	4	5 休校	6	7
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		Bike [初級D]	Bike（オンライン） 佐渡大会 富士山大会
8 休校	9	10	11	12	13	14
	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A]	Bike（オンライン） IM南北海道
15	16	17	18	19	20	21
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 [上級D]	Bike（オンライン）
22	23	24	25	26	27	28
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B]	Bike（オンライン）
29	30 休校					
朝 Swim						
【400m T.T.】						

※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。

・9月中の休校について

9月は佐渡トライアスロン大会遠征に伴い、以下の日程にて休校とさせていただきます。

9/5（金）、9/8（月）、9/30（火）

なお、9/5（金）の休校により9月の金曜日レッスンは計3回の実施となりますので、10月の金曜日に5回のレッスンを実施し調整させていただきます。何卒、ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。