

▼10月の練習目標▼

スイム	スピードはそのままに、運動強度を落とせるようなフォームを常々模索していきましょう		
バイク	フォームや身体の使い方を意識しながら、距離を伸ばしていきましょう		
ラン	インターバルやカットランで、レースペース+ α でのフォーミングを行いましょう		

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
朝: Moderate 2500~3500m	朝: 体づくり (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: ローラー台 (オンライン)		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
		1	2	3	4	5
		朝 Swim				Bike (オンライン)
			夜 Run (実走) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [中級C]	
6	7	8	9	10	11	12
朝 Swim	朝 体づくり (オンライン)	朝 Swim	夜 Run (実走) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike [上級C]	Bike (オンライン)
13	14	15	16	17	18	19
朝 Swim	朝 体づくり (オンライン)	朝 Swim	夜 Bike(オンライン) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [初級C]	Bike (オンライン)
20	21	22	23	24	25	26
朝 Swim	朝 体づくり (オンライン)	朝 Swim	夜 Bike(オンライン) 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run [中級A]	Bike (オンライン)
27	28	29 休校	30 休校	31		日本選手権 (お台場)
朝 Swim	朝 体づくり (オンライン)			夜 Swim		

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> https://teamkens.co.jp/pdf/school/sat_autumn.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) オンラインでの体づくり運動と木曜日の隔週 (20:00-21:30)、日曜日 (06:00-08:00) に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。
今月の木曜オンラインローラー台は10/16 (木)、10/23 (木) となっております。

・スクール休校のお知らせ

10/29 (水) ~10月30日 (木) はスクール休校となります。

