TEAM KEN'S RONDO Triathlon School 月間予定表　2025年9月

▼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	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、 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	6	7
朝 Swim	オンラインセッション		朝 Swim	朝 Swim		オンラインセッション
夜 Run	夜 Swim		夜 Swim		Bike ［初級D］	**佐渡大会** **富士山大会**
8	9	10	11	12	13	14
朝 Swim	オンラインセッション		朝 Swim	朝 Swim		オンラインセッション
	夜 Swim		夜 Swim 夜 Bike（オンライン）		Bike & Run ［中級A］	**IM南北海道**
15	16	17	18	19	20	21
朝 Swim	オンラインセッション		朝 Swim	朝 Swim		オンラインセッション
Run 09:30-11:30 in 和光樹林公園	夜 Swim 【初心者レッスン】		夜 Swim		Bike & Run ［上級D］	
22	23	24	25	26	27	28
朝 Swim	オンラインセッション		朝 Swim	朝 Swim		オンラインセッション
夜 Run	夜 Swim 【400m T.T.】		夜 Swim 夜 Bike（オンライン）		Bike & Run ［初級B］	
29　休館日	30　休館日					

※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。