

TEAM KEN' S 成増 RONDO Triathlon School 月間予定表

2025年10月

▼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

▼10月の初心者スイムレッスン▼

今月のテーマは『スカーリング』です。普段の練習で頻度高く取り入れている練習ですが、基礎をきっちりと習い、日頃のスキル練習の質を高めていきましょう。

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	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 （月2回）		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 夜 Swim	朝 Swim	Bike & Run [中級C]	Bike（オンライン）
6	7	8	9	10	11	12
朝 Swim 夜 Run	オンライン体づくり 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim	朝 Swim	Bike [上級C]	Bike（オンライン）
13	14	15	16	17	18	19
朝 Swim Run 09:30-11:30 in 和光樹林公園	オンライン体づくり 夜 Swim		朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike（オンライン）	朝 Swim	Bike & Run [初級C]	Bike（オンライン）
20	21	22	23	24	25	26
朝 Swim 夜 Run	オンライン体づくり 夜 Swim 【初心者レッスン】		朝 Swim 夜 Swim 夜 Bike（オンライン）	朝 Swim	Bike & Run [中級A]	Bike（オンライン） 日本選手権（お台場）
27	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日		
朝 Swim	オンライン体づくり 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。

休館日/スクール休校のお知らせ

10月29日（水）、30日（木）、31日（金）は Rond 休館日に伴い、スクールも休校となります。

