

▼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：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
9月1日	2	3	4	5	6	7
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	佐渡大会 富士山大会
	夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30			夜 Swim	Bike [初級D]	
8	9	10	11	12	13	14
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	IM南北海道
	夜 Swim		夜 Bike (オンライン)	夜 Swim	Bike & Run [中級A]	
15	16	17	18	19	20	21
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30			夜 Swim	Bike & Run [上級D]	
【初心者レッスン】→						
22 休館日	23 休館日	24	25	26	27	28
	A&Aまつり	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
			夜 Bike (オンライン)	夜 Swim	Bike & Run [初級B]	
29	30					
	朝 Swim					
	夜 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。

休館日/スクール休校のお知らせ

9月22日（月）、23日（祝・火）はA&A休館日に伴い、スクールも休校となります。9月30日（火）はスクールを実施致します。