

▼11月の練習目標▼

スイム	泳速にこだわらず、フォームの見直しとドリル練習、そして4泳法の習得にも力を入れましょう		
バイク	バイク練習には最高の季節となりましたので、距離・時間ともに伸ばしていきましょう		
ラン	走り込みも効率を考え、工夫あるペース作りを行いましょう		

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：オンラインローラー台（月2回）		Bike：実走、技術練習等（雨天時はオンライン）	
			Run：動きづくりインターバル等（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
					Bike & Run [中級C]	Bike（オンライン）
3	4	5	6	7	8	9
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 [上級C]	Bike（オンライン）
10	11	12	13	14	15	16
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 & Run [初級C]	Bike（オンライン）
17	18	19	20	21	22	23
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）
24	25	26	27	28	29 休校	30 休校
朝 Swim	朝 体づくり （オンライン）	朝 Swim	夜 Run（実走） 20:00-21:30	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11/6（木）、11/20（木）となっております。

・スクール休校のお知らせ

11/29（土）、11/30（木）はスクール休校となります。