

TEAM KEN' S A&A 西東京 Triathlon School 月間予定表

2025年11月

▼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

▼11月の初心者スイムレッスン▼

今月のテーマは『背泳ぎ』です。秋から冬にかけての初心者レッスンでは、4泳法の習得を目指します。背泳ぎをテーマに、背面で水に浮くところの基礎から始めていきましょう！

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 (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 A&A休館日	2 A&A休館日
					Bike & Run [初級C]	
3	4	5	6	7	8	9
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30		夜 Bike (オンライン)	夜 Swim	Bike [上級B]	
10	11	12	13	14	15	16
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Swim			夜 Swim	Bike & Run [初級B]	
17	18	19	20	21	22	23
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30		夜 Bike (オンライン)	夜 Swim	Bike & Run [中級B]	
24	25	26	27	28	29	30
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	
	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。

・土曜練習のお知らせ

11/1(土) スイムなし、バイクランのみ(彩湖にてデュアスロン)

11/29(土) スイムのみあり、バイクランなし

変則になっていきますので、ご注意ください。