

▼12月の練習目標▼

スイム	有酸素運動で距離を積み、全身持久力、循環機能の向上を狙いましょう			
バイク	寒さに負けず、ペース作りを丁寧にいきましょう			
ラン	不整地でのジョギング、L.S.D. 等で、柔らかい筋肉、故障の少ない動きを身につけましょう			

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	3	4	5	6	7
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】 赤根峠周回	Bike（オンライン）
8	9	10	11	12	13	14
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】 彩湖	Bike（オンライン）
15	16	17	18	19	20	21
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	Run 9:00-12:00 3時間走（小金井公園）	Bike（オンライン）
22	23	24	25	26	27	28
朝 Swim 【400m T.T.】	朝 体づくり （オンライン）	朝 Swim	夜 Run（実走） 20:00-21:30	夜 Swim	Bike & Run Bike 3時間走（彩湖）	Bike（オンライン）
29 休校	30 休校	31 休校	1/1 休校	1/2 休校	1/3 休校	1/4 休校

※土曜日練習の詳細はこちら >>>> https://teamkens.co.jp/pdf/school/sat_winter.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12/4（木）、12/18（木）となっております。

休館日/スクール休校のお知らせ

12月29日（月）～1月4日（日）はスクール休校となります。