

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

2025年12月

▼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、ベース作りを丁寧に行いましょう		
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		

▼12月の初心者スイムレッスン▼

今月のテーマは『平泳ぎ』です。

まずは、正しいキックをマスターし、手足のタイミングを合わせられるようになります！

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：動きづくり インターバル等(月3回)			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	6	7
朝 Swim	オンライン体づくり		朝 Swim	朝 Swim		Bike (オンライン)
夜 Run	夜 Swim		夜 Swim 夜 Bike (オンライン)		Bike & Run [中級A] 赤根峠周回	
8	9	10	11	12	13	14
朝 Swim	オンライン体づくり		朝 Swim	朝 Swim		Bike (オンライン)
夜 Run	夜 Swim		夜 Swim		Bike & Run [初級C] 彩湖	
15	16	17	18	19	20	21
朝 Swim	オンライン体づくり		朝 Swim	朝 Swim	Run 9:00-12:00 3時間走 (小金井公園)	Bike (オンライン)
	夜 Swim 【初心者レッスン】		夜 Swim 夜 Bike (オンライン)		16:00-18:30スクール忘年会	
22	23	24	25	26	27	28
朝 Swim	オンライン体づくり		朝 Swim	朝 Swim		Bike (オンライン)
夜 Run	夜 Swim 【400m T.T.】		夜 Swim	(108分Swim)	Bike & Run Bike 3時間走 (彩湖)	
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。