

TEAM KEN' S A&A 西東京 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。

先ずは、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: 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: ベース走、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、ベース走、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 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim (45分メイン)	
	夜 Run 19:15-20:20 夜 Swim 20:30-21:30		夜 Bike (オンライン)	夜 Swim	Bike & Run [中級A] 赤根峠周回	
8	9	10	11	12	13	14
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim (60分メイン)	
	夜 Swim			夜 Swim	Bike & Run [初級C] 彩湖	
15	16	17	18	19	20	21
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim (75分メイン)	
	夜 Run 19:15-20:20 【初心者レッスン】- 夜 Swim 20:30-21:30		夜 Bike (オンライン)	夜 Swim	Run 9:00-12:00 3時間走 (小金井公園)	
22	23	24	25	26	27	28
	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim	朝 Swim (90分メイン)	
	夜 Swim 【400m T.T.】			夜 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。

※A&Aは1月4日 (日) から営業開始です。