

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

2026年1月

▼1月の練習目標▼

スイム	ベース作りと並行してフォーム改善にも取り組みます。高効率な動きを身につけましょう
バイク	ベース作りと並行して、技術練習を取り入れながらフォーム改善にも取り組みましょう。
ラン	故障の少ない動きを追求しながら距離を伸ばし、また、ペース感覚も養いましょう

▼1月の初心者スイムレッスン▼

今月のテーマも先月に引き続き『平泳ぎ』です。
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	朝Bike： ローラー台
	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)	
	夜Run：ベース走、 ドリル等 (月2回)		夜Bike：体づくり、 ローラー台		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
			休校	休校	休校	休校
5	6	7	8	9	10	11
	朝 Swim(山本) ↓(三沢)	朝 Swim (山本)	朝 Swim (河原)	朝 Swim (山本)	朝 Swim (山本)	朝 Bike (古山)
	夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30		夜 体づくり, Bike オンライン (中嶋選手)	夜 Swim (山本)	Bike & Run (西崎昌) [初級～上級] 彩湖	オンライン
12	13	14	15	16	17	18
	朝 Swim (山本)	朝 Swim (三沢)	朝 Swim (河原)	朝 Swim (三沢)	朝 Swim (山本)	朝 Bike (古山)
	夜 Swim (山本)		夜 体づくり, Bike オンライン (中嶋選手)	夜 Swim (西崎恵)	Run 9:00-11:00 (山本) 小金井公園	オンライン
19	20	21	22	23	24	25
【初心者レッスン】	朝 Swim(河原) ↓(山本)	朝 Swim (山本)	朝 Swim (河原)	朝 Swim (山本)	朝 Swim (山本)	朝 Bike (古山)
	夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30		夜 体づくり, Bike オンライン (望月選手)	夜 Swim (山本)	Bike & Run (山本) [初級] 彩湖	オンライン
26	27	28	29	30	31	2/1
	朝 Swim (河原)	朝 Swim (山本)	朝 Swim (河原)	朝 Swim (山本)	朝 Swim (山本/三沢)	朝 Bike (古山)
	夜 Swim (山本)		夜 体づくり, Bike オンライン (望月選手)	夜 Swim (西崎恵)	Run 9:00-11:00(山本/三沢) 小金井公園	オンライン

▼連絡事項▼

・オンラインセッションについて

木曜日 (20:00-21:30) に体づくり+バイクローラーセッション、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。

1/4 (日) バイクローラーセッションはお休みです。

・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。