

▼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、ベース感覚も養いましょう

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
朝：Moderate 2500～3500m		朝：ドリル中心 2500～3000m		夜：Moderate 2500～3500m		朝：ローラー台 (オンライン)
			夜Bike：体づくり+ オンラインローラー台		Bike：実走、技術練習等 (雨天時はオンライン)	
			夜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
			休校	休校	休校	休校
5	6	7	8	9	10	11
朝 Swim (山本)		朝 Swim (河原)	夜 Run (加来) 東大和南公園	夜 Swim (加来)	Bike & Run (西崎昌) [初級～上級] 彩湖	朝 Bike (古山) (オンライン)
12	13	14	15	16	17	18
朝 Swim (加来)		朝 Swim (河原)	夜 体づくり, Bike (中嶋選手)(オンライン)	夜 Swim (山本)	Run 9:00-11:00 (山本) 小金井公園	朝 Bike (古山) (オンライン)
19	20	21	22	23	24	25
朝 Swim (山本)		朝 Swim (河原)	夜 Run (加来) 東大和南公園	夜 Swim (加来)	Bike & Run (山本) [初級] 彩湖	朝 Bike (古山) (オンライン)
26	27	28	29	30	31	2/1
朝 Swim (山本)		朝 Swim (河原)	夜 体づくり, Bike (望月選手)(オンライン)	夜 Swim (山本)	Run 9:00-11:00(山本/三沢) 小金井公園	朝 Bike (古山) (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。