

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

2026年2月

▼2月の練習目標▼

スイム	ベース作りを基本として、レース期に向け、少しずつスピード系のトレーニング頻度を増やしましょう
バイク	巡航速度向上の為の下地作りから少し強度を上げて、ハイスピードを維持する練習を取り入れましょう
ラン	今はまだ量が大切な時期ですが、動き作りの一環としてスピードトレーニングも行っていきましょう

▼2月の初心者スイムレッスン▼

今月のテーマは『バタフライ』です。今月はバタフライのキックにフォーカスします。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
朝：Moderate 2500～3500m			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)			夜Bike：体づくり、 ローラー台		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
						朝 Bike (古山) オンライン
2	3	4	5	6	7	8
朝 Swim (碓井)			朝 Swim (碓井)	朝 Swim (忽那)		朝 Bike (古山)
	夜 Swim (河原)		夜 Swim (山本) 夜 オンライン (中嶋選手)		Run 9:00-11:00 (三沢) 小金井公園	オンライン 昭和記念公園フルマラソン駅伝
9	10	11	12	13	14	15
朝 Swim (碓井)			朝 Swim (碓井)	朝 Swim (忽那)		朝 Bike (古山)
夜 Run (山本)	夜 Swim (河原)		夜 Swim (山本) 夜 オンライン (中嶋選手)		Bike & Run (山本) [初級] 彩湖	オンライン
16	17	18	19	20	21	22
朝 Swim (碓井)			朝 Swim (碓井)	朝 Swim (忽那)		朝 Bike (古山)
夜 Run (山本)	夜 Swim (河原) 【初心者レッスン】		夜 Swim (山本) 夜 オンライン (望月選手)		Run 9:00-11:00(山本) 小金井公園	オンライン
23	24	25	26	27	28	3/1
ウェットスーツ試泳会 (A&A西東京)			朝 Swim (碓井)	朝 Swim (未定)		朝 Bike (古山)
夜 Run (山本)	夜 Swim (河原)		夜 Swim (山本) 夜 オンライン (望月選手)		Bike & Run (山本) [中級] 赤根峠周回	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。

・スクール休校のお知らせ

2月23日(月)は朝スイムは休校となります。振替として、3月30日(月)に行います。
祝日ですが、夜ランは行います。

・ウェットスーツ試泳会のお知らせ

2月23日(月)はウェットスーツ試泳会をA&A西東京スポーツセンターで開催いたします。