

## 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。