

TEAM KEN' S A&A 西東京 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：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 朝 Bike (古山) オンライン
2	3 朝 Swim (河原) 夜 Swim (山本)	4 朝 Swim (山本)	5 朝 Swim (河原) 夜 体づくり, Bike オンライン (中嶋選手)	6 朝 Swim (山本) 夜 Swim (未定)	7 朝 Swim (三沢) Run 9:00-11:00 (三沢) 小金井公園	8 朝 Bike (古山) オンライン 昭和記念公園フルマラソン駅伝
9	10 朝 Swim(河原) ↓(三沢) 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	11 朝 Swim (山本)	12 朝 Swim (河原) 夜 体づくり, Bike オンライン (中嶋選手)	13 朝 Swim (三沢) 夜 Swim (未定)	14 朝 Swim (山本) Bike & Run (山本) [初級] 彩湖	15 朝 Bike (古山) オンライン
16	17 朝 Swim (河原) 夜 Swim (山本) 【初心者レッスン】	18 朝 Swim (山本)	19 朝 Swim (河原) 夜 体づくり, Bike オンライン (望月選手)	20 朝 Swim (山本) 夜 Swim (未定)	21 朝 Swim (山本) Run 9:00-11:00(山本) 小金井公園	22 朝 Bike (古山) オンライン
23 ウェットスーツ試泳会 (A&A西東京)	24 朝 Swim(河原) ↓(山本) 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	25 朝 Swim (三沢)	26 朝 Swim (河原) 夜 体づくり, Bike オンライン (望月選手)	27 朝 Swim (三沢) 夜 Swim (未定)	28 朝 Swim (山本) Bike & Run (山本) [中級] 赤根峠周回	3/1 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。

・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。