

▼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

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
						朝 Bike (古山) (オンライン)
2	3	4	5	6	7	8
朝 Swim (山本)		朝 Swim (河原)	夜 Run (加来) 東大和南公園	夜 Swim (山本)	Run 9:00-11:00 (三沢) 小金井公園	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	11	12	13	14	15
朝 Swim (山本)		朝 Swim (河原)	夜 体づくり, Bike (中嶋選手)(オンライン)	夜 Swim (加来)	Bike & Run (山本) 【初級】彩湖	朝 Bike (古山) (オンライン)
16	17	18	19	20	21	22
朝 Swim (山本)		朝 Swim (河原)	夜 Run (加来) 東大和南公園	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)
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 (河原)	夜 体づくり, Bike (望月選手)(オンライン)	夜 Swim (加来)	Bike & Run (山本) 【中級】赤根峠周回	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。
・休館日/スクール休校のお知らせ 2月23日(月)はスクール休校となります。振替として3月30日(月)に行います。
・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。