

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

2026年3月

▼3月の練習目標▼

スイム	スピードと持久力の両方を高めるトレーニングを行います。強度が上がりますがフォームは崩さずに
バイク	低強度イーブンペースと、高強度短時間のトレーニングの組み合わせで、巡航速度向上を狙います
ラン	基本的なベース作りとレースペースレベルでの動き作りで、いいフォームと持久力を身につけます

▼3月の初心者スイムレッスン▼

今月も先月に引き続き、テーマは『バタフライ』です。

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
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)		Run 8:30-11:00 (三沢)	オンライン
夜 Run (山本)			夜 オンライン (望月選手)			
9	10	11	12	13	14	15
朝 Swim (碓井)			朝 Swim (碓井)	朝 Swim (忽那)		朝 Bike (山本)
	夜 Swim (河原)		夜 Swim (山本)		Bike & Run (河原)	オンライン
夜 Run (山本)			夜 オンライン (中嶋選手)		[中級] 小沢峠周回	
16	17	18	19	20	21	22
朝 Swim (碓井)			朝 Swim (碓井)	朝 Swim (忽那)		朝 Bike (古山)
	夜 Swim (河原)		夜 Swim (山本)		Run 8:30-11:00 (山本)	オンライン
夜 Run (山本)	【初心者レッスン】		夜 オンライン (中嶋選手)			
23	24	25	26	27	28	29
朝 Swim (碓井)			朝 Swim (碓井)	朝 Swim (忽那)		朝 Bike (古山)
	夜 Swim (河原)		夜 Swim (山本)		Bike & Run (山本)	オンライン
	【400m T.T.】		夜 オンライン (望月選手)		[初級] 彩湖	
30	31					
朝 Swim (山本)	休校					

▼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

3月31(火)は夜スイムは休校となります。

・振替レッスンのお知らせ

2月23日(月)の振替で3/31(月)朝スイムは行います。

・400mタイムトライアルについて

今年から3月と9月の2回開催にいたします。