

TEAM KEN' S A&A 西東京 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	基本的なペ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：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：ペース走、 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、 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(河原) ↓(三沢) 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim (山本)	朝 Swim (河原) 夜 体づくり, Bike オンライン (望月選手)	朝 Swim (山本) 夜 Swim (未定)	朝 Swim (三沢) Run 8:30-11:00 (三沢)	朝 Bike (古山) オンライン
9	10	11	12	13	14	15
	朝 Swim(河原) ↓(三沢) 夜 Run19:15-20:20 夜 Swim20:30-21:30	朝 Swim (山本)	朝 Swim (河原) 夜 体づくり, Bike オンライン (中嶋選手)	朝 Swim (三沢) 夜 Swim (未定)	朝 Swim (山本) Bike & Run (河原) [中級] 小沢峠周回	朝 Bike (山本) オンライン
16	17	18	19	20	21	22
	朝 Swim (河原) 夜 Swim (山本) 【初心者レッスン】	朝 Swim (山本)	朝 Swim (河原) 夜 体づくり, Bike オンライン (中嶋選手)	朝 Swim (山本) 夜 Swim (未定)	朝 Swim (山本) Run 8:30-11:00 (山本)	朝 Bike (古山) オンライン
23	24	25	26	27	28	29
	朝 Swim (河原) 夜 Swim (山本) 【400m T.T.】	朝 Swim (三沢)	朝 Swim (河原) 夜 体づくり, Bike オンライン (望月選手)	朝 Swim (三沢) 夜 Swim (未定)	朝 Swim (山本) Bike & Run (山本) [初級] 彩湖	朝 Bike (古山) オンライン
30 休校	31 休校					

▼連絡事項▼

<p>・オンラインセッションについて</p> <p>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。</p>
<p>・休館日/スクール休校のお知らせ</p> <p>A&Aは3月29日 (日) ~31日 (火) まで休館日となります。 よって、3月31日 (火) 朝・夜スイムは休校となります。</p>
<p>・400mタイムトライアルについて</p> <p>今年から3月と9月の2回開催にいたします。</p>