

▼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

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+ ワラインローラー台		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
2	3	4	5	6	7	8
朝 Swim (山本)		朝 Swim (河原)	夜 体づくり, Bike (望月選手)(オンライン)	夜 Swim (山本)	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 (山本)		朝 Swim (河原)	夜 Run (加来) 東大和南公園	夜 Swim (加来)	Bike & Run (河原) [中級] 彩湖	朝 Bike (山本) (オンライン)
16	17	18	19	20	21	22
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)	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 (山本) 【400m T.T.】		朝 Swim (河原)	夜 Run (加来) 東大和南公園	夜 Swim (山本)	Bike & Run (山本) [初級] グルメライド	朝 Bike (古山) (オンライン)
30	31					
朝 Swim (加来)						

▼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。

・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。