

1年を走り通す

2004年度練習計画

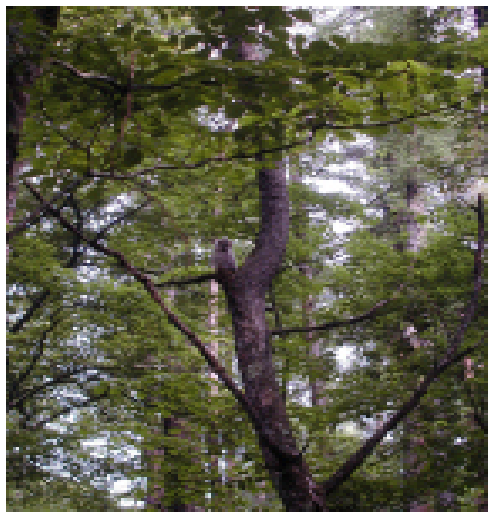
2004.4.4作成

努力すれば必ず報われる

練習量や走行距離にこだわるな！

比例関係にあらず！

故障しないことが成功の近道。ゆっくり行こう。



ポイント

- **上期は土曜の自主トレを追加（下期は上期の状況を見て検討）**
- **夏季と秋季の2回合宿を実施**
- **年に1回はマラソンを走ろう**
- **レースに出たら報告を**

今年度の目標

上期（４－９月）

オールラウンドな
トレーニング

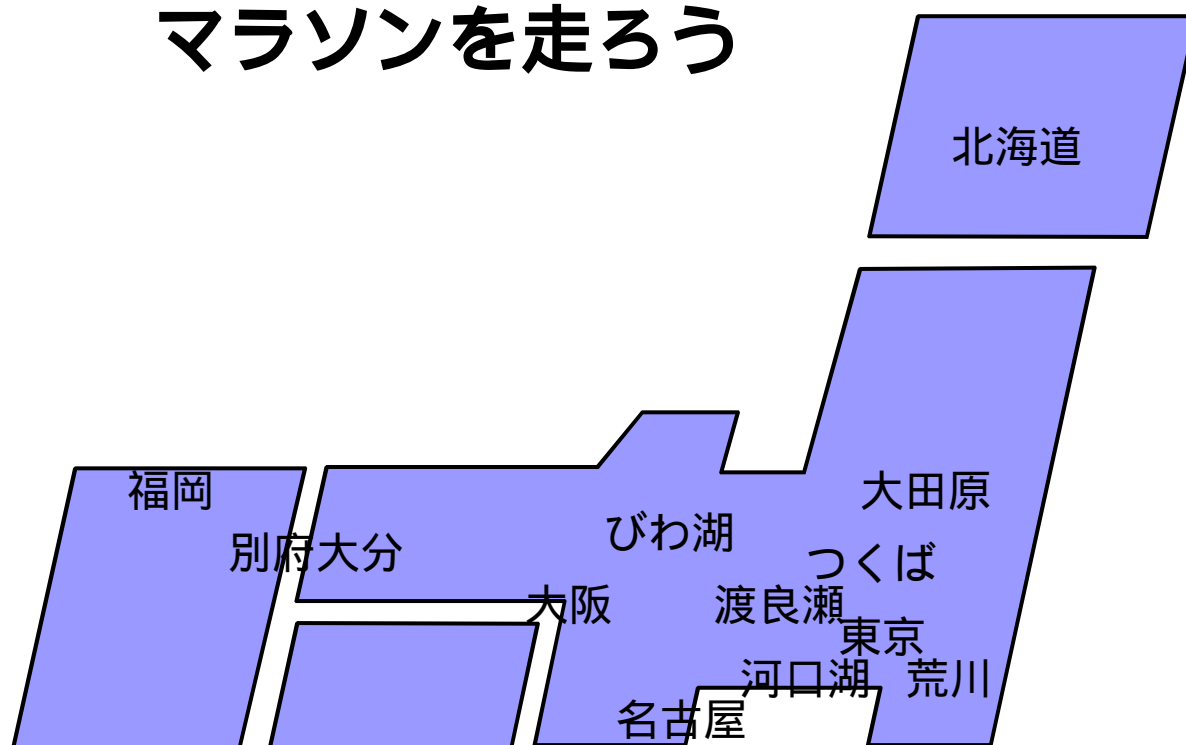
いろいろなトレーニングでマラソン
練習のための
基礎を築く

下期（１０－３月）

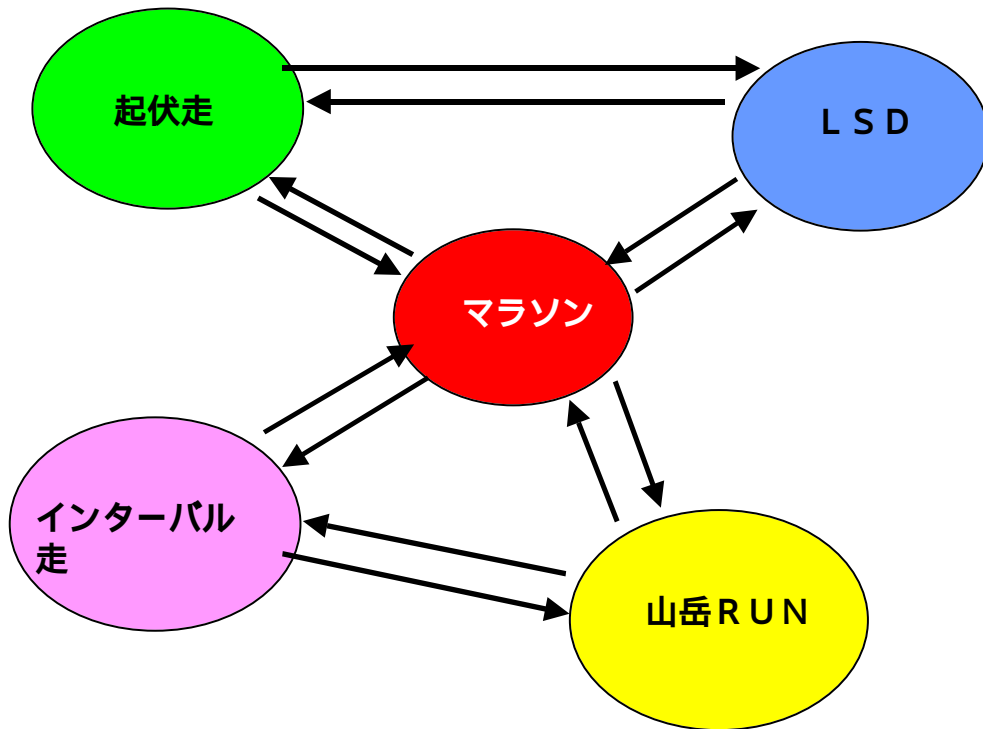
マラソンへの
ステップ

段階的に
実践力を磨く

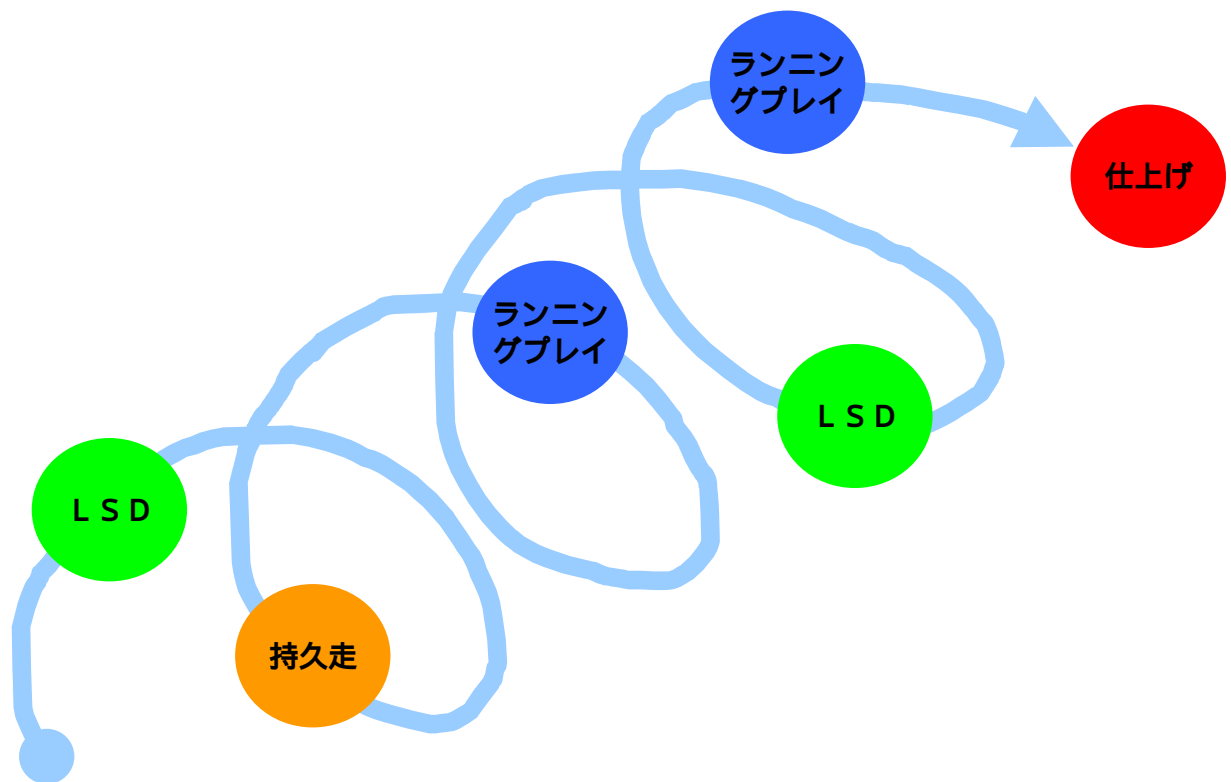
マラソンを走ろう



オールラウンドなトレーニング (4-9月)

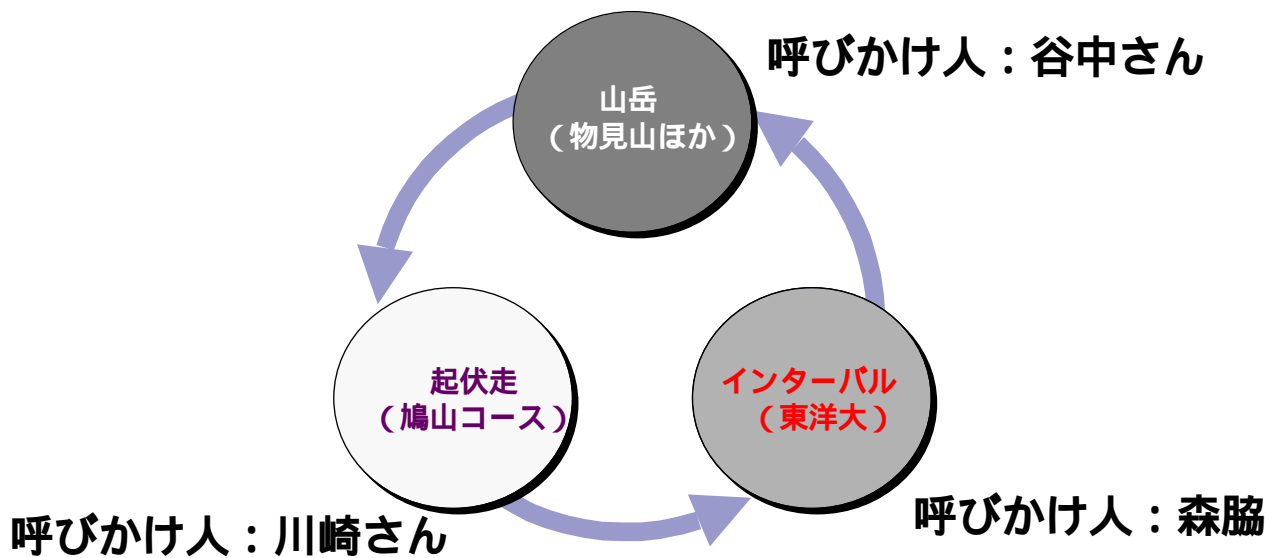


マラソンへのステップ (10-3月)

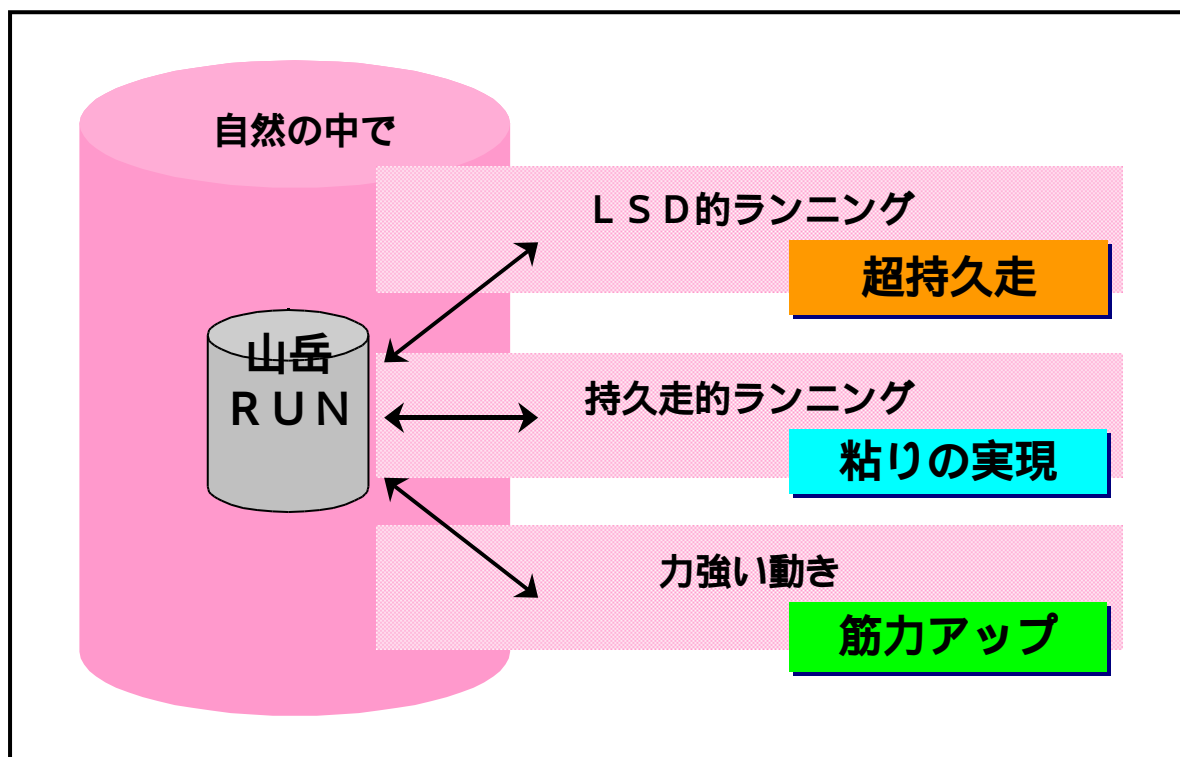


自主トレーニング

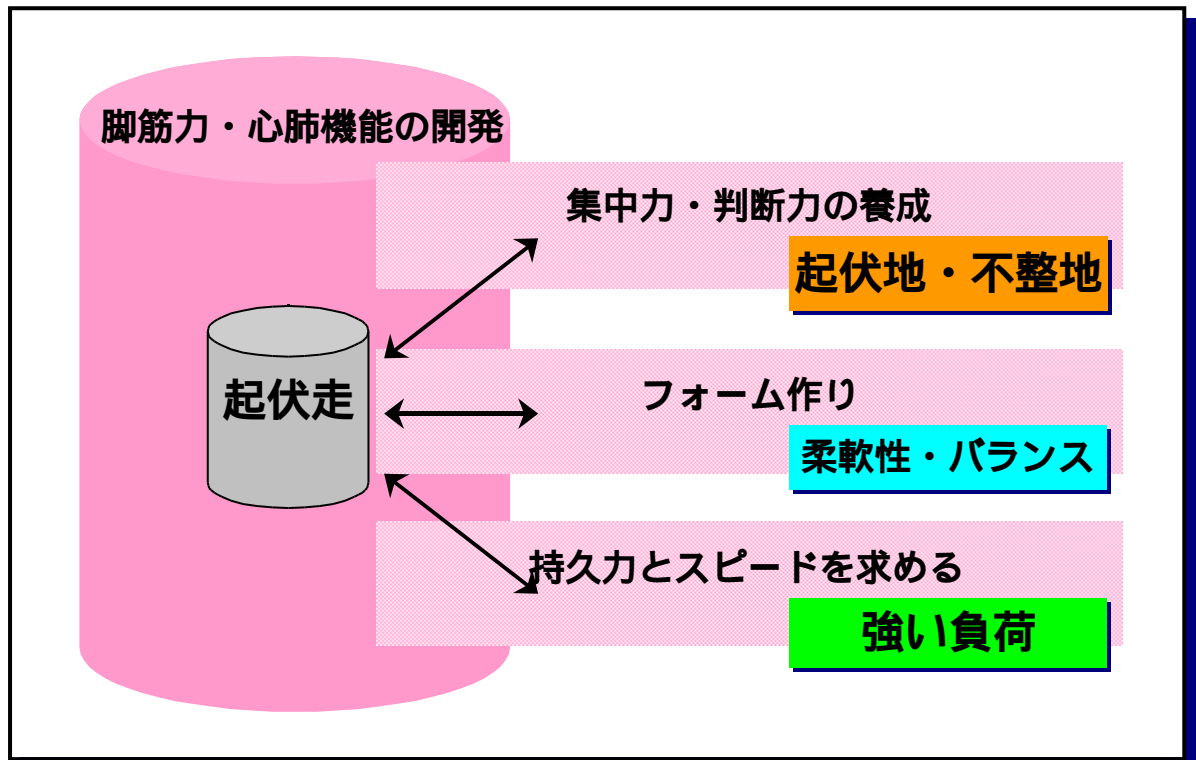
毎週土曜日は3つのグループに分かれて行います。自分の目的に合わせて選択してください。参加は自由です。



山岳RUN



起伏走



インターバル

