

週（週始まりの月曜）		12/13	12/20	12/27	1/3	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28
期間の目的		基礎力の回復						スピード強化					
距離（計画）		40	45	45	50	50	50	45	45	45	45	50	50
距離（実際）													
重視する練習	イージーランニング (jog)	○	○	○	○	○	○						
	ウィンドスプリント	○	○	○	○	○	○						
	レペティション							○	○	○	○		
	インターバル							○	○	○	○	○	○
	閾値ランニング				○	○	○						
	マラソンペース走											○	○
	筋トレ	○	○	○	○	○	○						
	体幹トレーニング							○	○	○	○	○	○

上記はサンプルです

使い方

1. 期間の目的を考えて入力（いつまでは走り込み、いつからスピード練習をするなど）
2. トレーニングの量の目安（距離や時間）を週ごとに入力する。特に走り込み期は少しずつ量が増えるようにすると実力がつきやすい
3. その週で重視したい練習に「○」をつける。
4. 実際に練習を実行する（やりながら量や強度を修正して行って良い。この計画を作って、長期的な視点を持つことが役立つ）

