

練習計画チェックシート（3 ステップ）

ステップ	質問（考えること）	記入欄（例やガイド）
① 現状を把握する	直近 2 ～ 3 か月の週間の有酸素運動時間はどれくらい？	例：週 240 分（うちランニングが 200 分、自転車が 40 分）
	直近 4 週間の「練習負荷」は？（ウォッチアプリ参照）	例：ポラールの「耐久力」が 65 ガーミンの「練習負荷」が 480 など
	今どんなトレーニングが中心？（LSD？ポイント練？）	例：週末 LSD 中心、スピード練習は未着手 ショートインターバルが多いなど
② 残り日数を確認する	大会まで何週間ある？	例：12 週間
	ベースビルディングに残された週数は？	例：あと 4 週間
	ポイント練習を入れたい時期はいつから？ どんなポイント練習が必要？	例：残り 8 週以降から開始予定 5:00/km での 25km 走をやりたい。など
③ 過去の成功パターンを探る	調子が良かったレースの前は、週間どれくらい走っていた？	例：週 300 分以上で調子良かった
	そのときのメニューの特徴は？	例：週 1 の 90 分走とファルトレクを継続していた
	今と何が違う？どこを調整すれば再現できそう？	例：距離が少ない→あと 60 分/週増やす