2017年度帝京平成ＴＨＳＡランニング練習会年間計画　　2017.4.8

※　3か月毎に全4クール、1クール10回開催、全40回開催です。

月	日	主な活動内容	
4	27～4/2	目標設定 技能修正・技能定着 体力強化	●目標設定 ●技能修正・定着 ・フォームチェック 力み、左右の歪み、バランス、リズム等 ・体幹強化 体幹エクササイズ ・効率の良いランニング 重心、連動動作 滑らかな動き ●ボディケア ●スピード強化 最大酸素摂取量 スピード持久力
	①8(土)		
	②15(土)		
	③22(土)		
	24～30		
5	1～7		
	④13(土)		
	⑤20(土)		
	⑥27(土)		
	29～5/4		
6	⑦3(土)		
	⑧10(土)		
	⑨17(土)		
	⑩24(土)		
7	2～9	ステップアップトレーニング	●体幹ランニング ●強化 ・スピード ・スピード持久力 ・全身持久力 ●ペース感覚 ・ニコニコペース ・ＬＴペース ●走り込み ・脚づくり ・ビルドアップ走 ・起伏走
	10～16		
	17～23		
	24～30		
8	31～8/6		
	7～13		
	14～20		
	21～27		
9	28～9/3		
	4～10		
	11～17		
	18～24		
	25～10/1		
10	2～8	マラソン	●走り込み ・脚づくり ・ビルドアップ走 ・起伏走
	9～15		
	16～22		
	23～29		

月	日	主な活動内容	
11	30～11/5	マラソン大会前期	・時間走、距離走 ●調整大会 ・１０km ・ハーフマラソン ●目標の大会 ・１０km ・ハーフマラソン ・フルマラソン
	6～12		
	13～19		
	20～26		
12	27～12/3		
	4～10		
	11～17		
	18～24		
	25～31		
1	1～7	マラソン大会後期	●走り込み ・脚づくり ・ビルドアップ走 ・起伏走 ・時間走、距離走 ●調整大会 ・１０km ・ハーフマラソン ●目標の大会 ・１０km ・ハーフマラソン ・フルマラソン
	8～14		
	15～21		
	22～28		
2	29～2/4		
	5～11		
	12～18		
	19～25		
3	26～3/4		
	5～11		
	12～18		
	19～25		

※日は、月曜～日曜の記述となっています。