

# ウイングアスリートクラブ年間練習計画

期分け	目標と留意点	試合予定	WAC行事
1月	<p><u>〔持久力養成期（冬期）スタート〕</u></p> <p>LSD中心の徹底した走り込み</p>	松戸七草/柏新春/我孫子新春/千葉マリン/勝田/館山若潮/大阪国際女子	
2月	<p><b>試合期/鍛練期</b></p> <p>本命の試合を絞り、それ以外の試合はトレーニングの一環とする</p>	別府大分/守谷ハーフ/浦安ハーフ/三郷ハーフ/赤羽ハーフ/青梅/東京マラソン	
3月	<p>基礎体力の向上（体幹/ボディアクア/ウエイトトレーニングなど）</p> <p><u>〔持久力養成期（冬期）終了〕</u></p>	琵琶湖/古川はなもも/名古屋ウィメンズ/板橋シティ/荒川/佐倉	全体ミーティング
4月	<p><b>準備期/移行期</b></p> <p>LSD中心の走り込みからインターバルなどのスピード練習へ変換する</p>	吉川なまず/日立さくら/行田鉄剣/霞ヶ浦/長野/富士五湖	検見川クロカン
5月	<p><b>過渡期</b></p> <p>冬期試合結果及び内容、練習結果などを分析（反省）しつつ、スピード期に向け、気分転換を図る</p> <p><u>〔スピード養成期（夏期）スタート〕</u></p>	仙台国際ハーフ	監督コーチMT/筑波LSD/トラック練習会/BBQ
6月	<p>インターバル走、ペース走を中心としつつ、クロカン走などで持久力の維持に努める</p>	柴又100k/富里スイカ/サロマ湖	筑波LSD/検見川クロカン
7月	<p><b>鍛練期</b></p> <p>夏場への基礎体力向上（体幹/ボディアクア/ウエイトトレーニングなど）、走り込みへの体づくり</p>	孺恋高原	トラック練習会/合宿兼親睦旅行/岩名クロカン
8月	<p>熱中症等危険も有るので基礎体力中心のトレーニングも有り</p> <p><b>過渡期</b></p> <p>夏期練習結果及び内容などを分析（反省）しつつ、秋の試合期に向け、気分転換を図る</p>	柏ナイター陸上/行田公園100kmリレー/手賀沼トライアスロン/柏の葉リレーマラソン	トラック練習会
9月	<p><u>〔スピード養成期（夏期）終了〕</u></p> <p><b>準備期/移行期</b></p> <p>インターバルなどのスピード練習からペース走、LSDの走り込み中心に変換する（ハーフ、フルに対応する為）</p>	巨峰の丘マラソン	岩名クロカン 上半期反省会
10月	<p><u>〔持久力養成期（秋期）スタート〕</u></p>	白井梨マラソン/流山ロード/新潟マラソン/手賀沼エコマラソン	筑波LSD 手賀沼エコマラソン打ち上げ
11月	<p><b>試合期/鍛練期</b></p> <p>本命の試合を絞り、それ以外の試合はトレーニングの一環とする</p> <p>ペース走、LSD中心の徹底した走り込み</p> <p><u>〔持久力養成期（秋期）終了〕</u></p>	成田POPラン/岩井将門/埼玉マラソン/筑波マラソン/大田原マラソン/さんむロード	筑波LSD
12月	<p><b>過渡期</b></p> <p>秋期試合結果及び内容、練習結果などを分析（反省）しつつ、冬期に向け、気分転換を図る</p>	福岡国際/八千代ニューリバー/関東ロード	WACチャリティーラン/忘年会/走り納め