

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	試合期/鍛練期	《持久力養成期(冬期)スタート》 LSD中心の徹底した走り込み	松戸七草/柏新春/ 我孫子新春/勝田/ 館山若潮/大阪国際 女子	
2月		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	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		基礎体力の向上(体幹/ボディケア/ウエイトトレーニングなど) 《持久力養成期(冬期)終了》	古河はなもも/鴻巣 パンジー/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	準備期/移行期	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	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	過渡期	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	仙台国際ハーフ	監督コーチMT/ トラック練習会 /BBQ
6月	鍛練期	《スピード養成期(夏期)スタート》 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	柴又100k/富里スイ カ/サロマ湖	筑波LSD
7月		夏場への基礎体力向上(体幹/ボディケア/ウエイトトレーニングなど)、走り込みへの体づくり	孺恋高原	トラック練習会/ 合宿兼親睦旅行
8月		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	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	準備期/移行期	《スピード養成期(夏期)終了》 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)	巨峰の丘マラソン	岩名クロカン 上半期反省会
10月	試合期/鍛練期	《持久力養成期(秋期)スタート》 ペース走、LSD中心の徹底した走り込み	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/水戸漫遊マラソン	手賀沼エコマラ ソン打ち上げ
11月		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	上尾シティハーフ/成 田POPラン/坂東将 門ハーフ/埼玉マラ ソン/銚子さんま/筑 波マラソン	筑波LSD
12月		《持久力養成期(秋期)終了》	いすみ健康/千葉マ リン/福岡国際/八千 代ニューリバー/関 東ロード	WACチャリィ ティーラン/忘年 会/走り納め
	過渡期	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		