

【 Lacrosse Periodaization 2007

パフォーマンス目標

結果目標

月		1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11					12					T
週(月曜日)		1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31								
周期																																																														
スケジュール																																																														
公式試合(日/週)																																	0																													
練習試合(日/週)																																	0																													
練習(日/週)																																	0																													
合宿																																	0																													
技術・戦術		-----																																																												
筋力	目的																																																													
	H...High M...Medium L...Low R...Rest	頻度/週																																0																												
	負荷																																																													
	量																																																													
持久力	目的																																																													
	有酸素系(頻度/週)																																0																													
	乳酸系(頻度/週)																																0																													
スピード/アジリティー/クイックネス(頻度/週)																																	0																													
プライオメトリックス(頻度/週)																																	0																													
フィットネステスト																																	0																													
各要素の取り組む割合		%	100																																																											
			90																																																											
			80																																																											
			70																																																											
			60																																																											
			50																																																											
			40																																																											
			30																																																											
			20																																																											
			10																																																											

- ... 戦術
- ... 技術
- ... 体力