

Periodization 2004

月		1							2							3							4							5							6							7							8							9							10							11							12						
週(月曜日)		5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27																																
周期																																																																																					
スケジュール																																																																																					
試合(回/週)																																																																																					
練習(回/週)																																																																																					
筋力	目的																																																																																				
	頻度/週																																																																																				
	強度																																																																																				
	量																																																																																				
持久力	目的																																																																																				
	有酸素性持久力(頻度/週)																																																																																				
	無酸素性持久力(頻度/週)																																																																																				
フレキシビリティ																																																																																					
スピード																																																																																					
アジリティ/クイックネス																																																																																					
プライオメトリックス																																																																																					
テスト																																																																																					