

【 Lacrosse Periodaization 2006

月		1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11					12					T
週(月曜日)		2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	0								
周期																																																														
スケジュール																																																														
試合(日/週)																																																		0												
練習試合(日/週)																																																		0												
練習(日/週)																																																		0												
個人技術	オフェンス																																																													
	ディフェンス																																																													
個人戦術	オフェンス																																																													
	ディフェンス																																																													
ユニット戦術	オフェンス																																																													
	ディフェンス																																																													
チーム戦術	オフェンス																																																													
	ディフェンス																																																													
筋力	目的																																																													
	頻度/週																																																	0												
	強度																																																													
	量																																																													
	セット間の休息(分)																																																													
	Abs (頻度/週)																																																													
持久力	目的																																																													
	有酸素性持久力(頻度/週)																																																	0												
	無酸素性持久力(頻度/週)																																																	0												
フレキシビリティ (頻度/週)																																																		0												
スピード (頻度/週)																																																		0												
アジリティ/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												