

2008シーズン計画(稲毛インター)

WEEK	NO.		PHASE	カテゴリー	RACE・行事
11月12日 ~ 11月18日	1	1	量ハード	エンデュランス	
11月19日 ~ 11月25日		2	量ハード	エンデュランス	
11月26日 ~ 12月2日		3	量ハード	エンデュランス	
12月3日 ~ 12月9日	2	4	量ハード	エンデュランス	
12月10日 ~ 12月16日		5	量ハード	エンデュランス	
12月17日 ~ 12月23日		6	量ハード	エンデュランス	
12月24日 ~ 12月30日	3	7	量ハード	エンデュランス	
12月31日 ~ 1月6日		8	量ハード	エンデュランス	
1月7日 ~ 1月13日		9	量ハード	エンデュランス	
1月14日 ~ 1月20日	4	10	量ハード	エンデュランス	サンスポ千葉マラソン & 新年会
1月21日 ~ 1月27日		11	量ハード	エンデュランス	
1月28日 ~ 2月3日		12	量ハード	エンデュランス	
2月4日 ~ 2月10日	5	13	量ハード	エンデュランス	
2月11日 ~ 2月17日		14	量ハード	エンデュランス	
2月18日 ~ 2月24日		15	量ハード	エンデュランス	
2月25日 ~ 3月2日	6	16	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
3月3日 ~ 3月9日		17	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
3月10日 ~ 3月16日		18	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
3月17日 ~ 3月23日	7	19	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
3月24日 ~ 3月30日		20	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
3月31日 ~ 4月6日		21	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
4月7日 ~ 4月13日	8	22	テーパリング	プライムアクション	石垣WC、石垣ファミリー
4月14日 ~ 4月20日		23	テーパリング	プライムアクション	