

2009トレーニング計画(準備期)

WEEK	NO.	PHASE	CATEGORY	RACE
11月3日 ~ 11月9日	0	オフ	オフ	
11月10日 ~ 11月16日		オフ	オフ	
11月17日 ~ 11月23日		オフ	オフ	
11月24日 ~ 11月30日	1	量ハード	エンデュランス	
12月1日 ~ 12月7日		量ハード	エンデュランス	
12月8日 ~ 12月14日		量ハード	エンデュランス	
12月15日 ~ 12月21日	2	量ハード	エンデュランス	検見川クロスカントリー&忘年会
12月22日 ~ 12月28日		量ハード	エンデュランス	
12月29日 ~ 1月4日		量ハード	エンデュランス	まくはり新春マラソン
1月5日 ~ 1月11日	3	量ハード	エンデュランス	サンスポマリンマラソン&新年会
1月12日 ~ 1月18日		量ハード	エンデュランス	
1月19日 ~ 1月25日		量ハード	エンデュランス	
1月26日 ~ 2月1日	4	量ハード	エンデュランス	
2月2日 ~ 2月8日		量ハード	エンデュランス	
2月9日 ~ 2月15日		量ハード	エンデュランス	
2月16日 ~ 2月22日	5	量ハード	エンデュランス	
2月23日 ~ 3月1日		量ハード	エンデュランス	
3月2日 ~ 3月8日		量ハード	エンデュランス	
3月9日 ~ 3月15日	6	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
3月16日 ~ 3月22日		質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
3月23日 ~ 3月29日		質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
3月30日 ~ 4月5日	7	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	宮古島ストロングマン
4月6日 ~ 4月12日		質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
4月13日 ~ 4月19日		質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	