

2010トレーニング計画(準備期)

WEEK	NO.	PHASE	CATEGORY	RACE
11月9日 ~ 11月15日	0 0	オフ	オフ	
11月16日 ~ 11月22日	1 1	量ハード	エンデュランス	
11月23日 ~ 11月29日	1 2	量ハード	エンデュランス	
11月30日 ~ 12月6日	1 3	量ハード	エンデュランス	
12月7日 ~ 12月13日	2 4	量ハード	エンデュランス	
12月14日 ~ 12月20日	2 5	量ハード	エンデュランス	
12月21日 ~ 12月27日	2 6	量ハード	エンデュランス	
12月28日 ~ 1月3日	3 7	量ハード	エンデュランス	まくはり新春マラソン
1月4日 ~ 1月10日	3 8	量ハード	エンデュランス	
1月11日 ~ 1月17日	3 9	量ハード	エンデュランス	
1月18日 ~ 1月24日	4 10	量ハード	エンデュランス	サンスポ千葉マリンマラソン
1月25日 ~ 1月31日	4 11	量ハード	エンデュランス	
2月1日 ~ 2月7日	4 12	量ハード	エンデュランス	
2月8日 ~ 2月14日	5 13	量ハード	エンデュランス	
2月15日 ~ 2月21日	5 14	量ハード	エンデュランス	
2月22日 ~ 2月28日	5 15	量ハード	エンデュランス	
3月1日 ~ 3月7日	6 16	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
3月8日 ~ 3月14日	6 17	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
3月15日 ~ 3月21日	6 18	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
3月22日 ~ 3月28日	7 19	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	WCSシドニー
3月29日 ~ 4月4日	7 20	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
4月5日 ~ 4月11日	7 21	質量ハード	エアロ・AT・LT・スプリ	
4月12日 ~ 4月18日	8 22	リカバリー	テーパー	宮古島