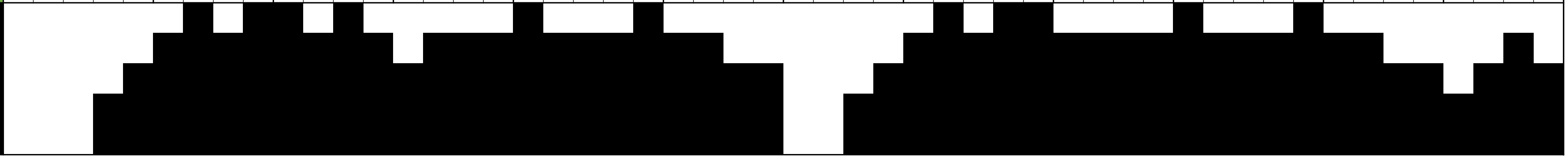
更新日：2021.●●

年度	2021　運動計画表																																																			
月	1					2				3				4				5					6				7				8					9				10					11				12			
週間（日曜）	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	7	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
WEEK No.				10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																7	6	5	4	3	2	1																	
優先度														◎	◎	◎	◎		○	○	○		◎	◎	◎	◎					△		△			◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		○		○	○		◎	◎	◎
行　事																															1		21																			
	オフ									××遠征８～10	××遠征16～20			VS〇〇大学	VS〇〇大学	VS〇〇大学	VS〇〇大学		VS〇〇大学	VS〇〇大学	VS〇〇大学		VS〇〇大学	VS〇〇大学	VS〇〇大学	VS〇〇大学	オフ				練習試合：■■大学		練習試合：■■大学			VS〇〇大学	VS〇〇大学	VS〇〇大学	VS〇〇大学		VS〇〇大学	VS〇〇大学	VS〇〇大学		VS〇〇大学		VS〇〇大学	VS〇〇大学		VS〇〇大学	VS〇〇大学	VS〇〇大学
スケジュール																																																				
シーズン	オフ									プレシーズン				春季リーグ戦（前期）４～６月													オフ				プレシーズン					秋季リーグ戦（後期）9～11月																
ストレングス＆コンディショニングゴール				筋力・持久力のベース向上		最大筋力向上・心肺持久力向上				スピード・スピード持久力の向上				維持															最大筋力向上・心肺持久力向上				スピード持久力の向上			維持																
ウェイトトレーニング				筋肥大期		筋力期				パワー期				維持期①							維持期②								筋肥大期		筋力期		パワー期			維持期①							維持期②						維持期③			
合計時間(分)/頻度				270/週3		240/週3				140/週2				120/週2															270/週3		270/週3		140/週2			120/週2																
プライオメトリックス				低強度		中強度				高強度				中強度							高強度								低強度		中強度		高強度			中強度							高強度						中強度			
スピード アジリティ				加速						方向転換				最大スピード				加速					方向転換						加速				方向転換			最大スピード				加速					方向転換				最大スピード			
合計時間(分)/頻度				90/週3						60/週3				40/週2				40/週2					40/週2						90/週3				60/週3			40/週2				40/週2					40/週2				30/週2			
フィットネス				有酸素		インターバル				リピートスピード				インターバル				リピートスピード					インターバル						有酸素		インターバル		リピートスピード			インターバル				リピートスピード					インターバル				リピートスピード			
合計時間(分)/頻度				180/週3		150/週3				120/週3				30/週2				30/週2					30/週2						180/週3		150/週3		120/週3			30/週2				30/週2					30/週2				20/週2			
テスト				●									●													●									●																	
トータルボリューム