

月額レッスン・目的別の年間スケジュール

		初心者 ダイエット ランニング習慣 いつかマラソン挑戦	秋 10月11月にマラソン	初冬 12月1月にマラソン	冬 2月3月にマラソン
春	4月	基礎トレ期 フォーム改善 筋力アップ 動きづくり 筋トレ	基礎強化期 持久力 スピード 回復 ビルドアップ JOG ショート インターバル JOG	基礎トレ期 フォーム改善 筋力アップ 動きづくり 筋トレ	オフ期 リフレッシュ JOG
	5月	基礎強化期 持久力 スピード 回復 ビルドアップ JOG ショート インターバル JOG	強化期1 持久力 スピード 回復 ビルドアップ ペース走 ミドル インターバル JOG	基礎強化期 持久力 スピード 回復 ビルドアップ JOG ショート インターバル JOG	基礎トレ期 フォーム改善 筋力アップ 回復 動きづくり 筋トレ JOG
	6月	基礎トレ期 筋力アップ フォーム改善 回復 筋トレ 動きづくり JOG		基礎強化期 持久力 スピード 回復 ビルドアップ JOG ショート インターバル JOG	
夏	7月	夏トレ期 スピード 回復	夏トレ期 スピード 回復	夏トレ期 スピード 回復	夏トレ期 スピード 回復
	8月	夏トレ期 スピード 回復	夏トレ期 スピード 回復	夏トレ期 スピード 回復	夏トレ期 スピード 回復
	9月	基礎強化期 スピード 持久力 回復	強化期2 スピード 持久力	強化期 スピード 持久力	基礎強化期 スピード 持久力 回復
秋	10月	基礎強化期 スピード 持久力 回復	大会シーズン ピーキング (調整)	強化期 スピード 持久力	基礎強化期 スピード 持久力 回復
	11月	強化期 持久力 スピード 回復		強化期 スピード 持久力	強化期 持久力 回復 スピード
	12月	オフ期 リフレッシュ	オフ期 リフレッシュ	大会シーズン ピーキング (調整)	強化期 持久力 回復 スピード
冬	1月	強化期 持久力 スピード 回復	基礎トレ期 フォーム改善 筋力アップ	大会シーズン ピーキング (調整)	強化期 持久力 回復 スピード
	2月	基礎トレ期 フォーム改善 筋力アップ		オフ期 リフレッシュ	強化期 持久力 回復 スピード
	3月	基礎強化期 持久力 スピード 回復	基礎強化期 持久力 スピード 回復	基礎トレ期 フォーム改善 筋力アップ	大会シーズン ピーキング (調整)

持久力	ビルドアップJOG	あえて設定タイムを設けず、ゆっくりのペースから始め、徐々にペースを上げていくジョギング
	ビルドアップペース走	タイムを設定し、設定したタイムに合わせてペースを上げていくトレーニング
スピード	ショートインターバル	100m～500mのスピードを上げたランニングと休憩（ジョギング）を数回繰り返すトレーニング
	ミドルインターバル	1km～3kmのスピードを上げたランニングと休憩（ジョギング）を数回繰り返すトレーニング