

トレーニング計画を立てよう！

名前 _____

記入日の健康状況・怪我の有無 (○ △ ×)

	筋力			瞬発力・敏捷性・スピード			柔軟性			持久力			巧緻性		
<p><体力の現状を知ろう！></p> <p>あなた自身の体力の課題は、どのような点にありますか？ (体カテストの結果を参照)</p>															
<p><トレーニングを選択しよう！></p> <p>競技に必要な体力を理解し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どのような体力を ・どのようなトレーニングを選択して ・どれくらいの運動強度で ・どれくらいの運動時間で ・どのような運動頻度(いつ?) <p>で実施しますか？</p>															
<p><実施した日に○をつけよう！></p> <p>右側のカレンダーを使って、実施した日に○をつけていこう！</p>	1			8			15			22			29		
	2			9			16			23			30		
	3			10			17			24			31		
	4			11			18			25			1		
	5			12			19			26			2		
	6			13			20			27			3		
	7			14			21			28			4		
<p><トレーニングの評価をしよう！></p> <p>1ヶ月間、実施してみて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体の状況や変化 ・反省点や課題 ・今後、必要となるトレーニング <p>を書いてみよう！ (来月の計画に活かそう！)</p>															