

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>1週目</b>	1	2	3	4	5	6	7
1年	OFF	チームトレ	OFF	自主トレ	チームトレ	OFF	チームトレ
		有酸素性低		ランニング・筋トレ・ストレッチ	有酸素性低		有酸素性中
2年	OFF	自主トレ	OFF	チームトレ	OFF	チームトレ	チームトレ
		ランニング・筋トレ・ストレッチ		有酸素性低		有酸素性低	有酸素性中
3年	OFF	OFF	自主トレ	OFF	チームトレ	チームトレ	チームトレ
			ランニング・筋トレ・ストレッチ		有酸素性低	有酸素性低	有酸素性中
	【1週目】 トレーニング後はしっかりとリカバリー ドリブル等の個人トレーニング中心→パソコンに移行						
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>2週目</b>	8	9	10	11	12	13	14
1年	OFF	チームトレ	OFF	自主トレ	チームトレ	OFF	チームトレ
		有酸素性中		ランニング・筋トレ・ストレッチ	有酸素性中		有酸素性高
2年	OFF	自主トレ	OFF	チームトレ	OFF	チームトレ	チームトレ
		ランニング・筋トレ・ストレッチ		有酸素性中		有酸素性中	有酸素性高
3年	OFF	OFF	自主トレ	OFF	チームトレ	チームトレ	チームトレ
			ランニング・筋トレ・ストレッチ		有酸素性中	有酸素性中	有酸素性高
	【2週目】 様子を見ながら徐々に強度を上げる パソコン→ポゼッション 【GK】基礎トレ						
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>3週目</b>	15	16	17	18	19	20	21
1年	OFF	チームトレ	OFF	自主トレ	チームトレ	OFF	チームトレ
		有酸素系高（対人）		ランニング・筋トレ・ストレッチ	有酸素性中		試合形式
2年	OFF	自主トレ	OFF	チームトレ	OFF	チームトレ	チームトレ
		ランニング・筋トレ・ストレッチ		有酸素系高（対人）		有酸素性中	試合形式
3年	OFF	OFF	自主トレ	OFF	チームトレ	チームトレ	チームトレ
			ランニング・筋トレ・ストレッチ		有酸素系高（対人）	有酸素性低	試合形式
	【3週目】 対人動作であるアクション&リアクションを行う 対人トレーニング 1vs1→2vs2→3vs3 【GK】シュートストップ						
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>4週目</b>	22	23	24	25	26	27	28
1年	OFF	自主トレ	OFF	チームトレ	チームトレ	チームトレ	チームトレ
		ランニング・筋トレ・ストレッチ		有酸素系高（対人）	スピード系	テクニカル講習	試合形式
2年	OFF	チームトレ	自主トレ	チームトレ	OFF	チームトレ	チームトレ
		有酸素系高（対人）	ランニング・筋トレ・ストレッチ	スピード系		試合形式	試合形式
3年	OFF	チームトレ	自主トレ	OFF	チームトレ	チームトレ	チームトレ
		有酸素系高（対人）	ランニング・筋トレ・ストレッチ		スピード系	試合形式	試合形式
	【4週目】 時間限定で試合 試合の後はリカバリー 実践形式11人制						