選手名：　　**年間練習時間：**　　**年間トレーニング計画**

シーズン目標

1.
2.
3.

トレーニング目標

1.
2.
3.
4.
5.

週番号	月曜	レース	優	期	時間	詳細	ウェイト・トレーニング	持久力	筋力	スピード・スキル	筋持久力	無酸素持久力	スプリント・パワー	テスト
01														
02														
03														
04														
05														
06														
07														
08														
09														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														
46														
47														
48														
49														
50														
51														
52														

優：優先度　RR：ロード・レース　クリテ：クリテリウム　TT：タイム・トライアル　SR：ステージ・レース　HC：ヒルクライム
AeT：有酸素性作業閾値　LT：乳酸閾値　AA：身体適応期　MT：筋力増強期　MS：最大筋力期　SM：筋力維持期