

## 2022 県央フットボールクラブ

A: 今まで動いていた選手 B: あまり動けていなかった選手

		月	火	水	木	金	土	日
		2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	
1W	AM	学校	学校	学校	学校	学校	中強度有酸素 (8割の速度) W-upジョグ10分 インターバル A: 4分ランジョグ1分×4セット B: 4分ランジョグ2分×3セット	低強度有酸素 (会話できる速度) A: 40分 B: 30分
	PM				低強度有酸素 (会話できる速度) A: 40分 B: 20分		↑ 雪の場合は室内メニュー ※可能ならボールは触る	↑ 雪の場合は室内メニュー ※可能ならボールは触る
2W	AM	学校	学校	学校	学校	学校	中強度有酸素 (8割の速度) W-upジョグ10分 インターバル 4分ランジョグ1分×4セット	スピード持久力 (乳酸産生: 100%全力) W-upジョグ10分 10秒スプリント→1分ジョグ ×5本
	PM	20:00~ LPオンラインTR	中強度有酸素 (8割の速度) W-upジョグ10分 インターバル A: 4分ランジョグ1分×4セット B: 4分ランジョグ2分×3セット		低強度有酸素 (会話できる速度) 40分 + ステップワークTR		↑ 雪の場合は室内メニュー ※可能ならボールは触る + ステップワークTR	↑ 雪の場合は室内メニュー ※可能ならボールは触る + ステップワークTR
3W	AM	学校	学校	学校	学校	学校	中強度有酸素 (8割の速度) W-upジョグ10分 インターバル 4分ランジョグ2分×4セット	高強度有酸素 (9割の速度) W-upジョグ10分 インターバル 2分ランジョグ1分×4セット
	PM		中強度有酸素 (8割の速度) W-upジョグ10分 インターバル 4分ランジョグ1分×5セット		低強度有酸素 (会話できる速度) 40分 + スピード 20m全カダッシュ 6本		↑ 雪の場合は室内メニュー ※可能ならボールは触る + ステップワークTR	↑ 雪の場合は室内メニュー ※可能ならボールは触る + ステップワークTR
4W	AM	学校	学校	学校	学校	学校	中強度有酸素 (8割の速度) W-upジョグ10分 インターバル 4分ランジョグ2分×4セット	高強度有酸素 (9割の速度) W-upジョグ10分 インターバル 2分ランジョグ1分×4セット + ステップワークTR
	PM		練習		練習		スピード持久力 (乳酸産生: 100%全力) W-upジョグ10分 10秒スプリント→1分ジョグ ×5本 + ステップワークTR	
5W	AM	学校	学校	学校	学校	学校	練習	練習
	PM		練習		練習			
6W	AM	学校	学校	学校	学校	学校	U-13大会 25分ハーフ 2試合	U-13大会 25分ハーフ 2試合
	PM		練習		練習			