

年間練習予定時間

時間

参考URL: <http://www.overlander.co.jp/jitettore/jitettorehint20110830.html>

練習時間合計 () 時間

週	月	レース		期間 種類	練習 時間	説明	練習種類						
		レース名	優先 順位				筋トレ	持久力	筋力	スピード スキル	無酸素 運動能力	スプリント 能力	テスト
第1週							<input type="checkbox"/>						
第2週							<input type="checkbox"/>						
第3週							<input type="checkbox"/>						
第4週							<input type="checkbox"/>						
第5週							<input type="checkbox"/>						
第6週							<input type="checkbox"/>						
第7週							<input type="checkbox"/>						
第8週							<input type="checkbox"/>						
第9週							<input type="checkbox"/>						
第10週							<input type="checkbox"/>						
第11週							<input type="checkbox"/>						
第12週							<input type="checkbox"/>						
第13週							<input type="checkbox"/>						
第14週							<input type="checkbox"/>						
第15週							<input type="checkbox"/>						
第16週							<input type="checkbox"/>						
第17週							<input type="checkbox"/>						
第18週							<input type="checkbox"/>						
第19週							<input type="checkbox"/>						
第20週							<input type="checkbox"/>						
第21週							<input type="checkbox"/>						
第22週							<input type="checkbox"/>						
第23週							<input type="checkbox"/>						
第24週							<input type="checkbox"/>						
第25週							<input type="checkbox"/>						
第26週							<input type="checkbox"/>						
第27週							<input type="checkbox"/>						
第28週							<input type="checkbox"/>						
第29週							<input type="checkbox"/>						
第30週							<input type="checkbox"/>						
第31週							<input type="checkbox"/>						
第32週							<input type="checkbox"/>						
第33週							<input type="checkbox"/>						
第34週							<input type="checkbox"/>						
第35週							<input type="checkbox"/>						
第36週							<input type="checkbox"/>						
第37週							<input type="checkbox"/>						
第38週							<input type="checkbox"/>						
第39週							<input type="checkbox"/>						
第40週							<input type="checkbox"/>						
第41週							<input type="checkbox"/>						
第42週							<input type="checkbox"/>						
第43週							<input type="checkbox"/>						
第44週							<input type="checkbox"/>						
第45週							<input type="checkbox"/>						
第46週							<input type="checkbox"/>						
第47週							<input type="checkbox"/>						
第48週							<input type="checkbox"/>						
第49週							<input type="checkbox"/>						
第50週							<input type="checkbox"/>						
第51週							<input type="checkbox"/>						
第52週							<input type="checkbox"/>						

参考URL: <http://www.overlander.co.jp/jitettore/jitettorehint20111116.html>

参考文献: JOE FRIEL監修・『The Cyclist's TRAINING DIALY』・P20~21・velopress.com