

春日部 TSC 年間トレーニング計画

- コース
- ①選手コース (大会参加や強度の高いトレーニングが目的の人)
 - ②エンジョイコース (体力アップや楽しんで走りたい人)
 - ③キッズコース (3年生以下の人)

<トレーニング>

<行事>

1月	*スピード強化月間②	★希望 小江戸川越フィス (1000m)
2月	*チャレンジ月間	
3月	↓	★希望 鴻巣記録会 (100m走)
4月	得意種目強化月間①	
5月	↓	KIDS 陸上大会
	※市内陸上大会	
6月	得意種目強化月間②	クラブ交流陸上大会 (夏季)
7月	↓	☆全国陸上大会県予選会
8月	*スピード強化月間①	
9月	得意種目強化月間③	
10月	↓	クラブ交流陸上大会 (秋季)
11月	*持久力強化月間	
12月	↓	クラブ交流駅伝競走大会

- ☆ポイント
- ①なるべくいろいろな種目を体験させる! (可能性の広がり)
 - ②全能力の向上を目指す! (身体操作や身体能力を育む)