

4、5、6、7、8、9、10、11、12、1、2、3

シーズン期	過渡期（オフ期）	鍛錬期	シーズン移行期
<p>4月、5月、6月、7月、8月、9月、10月半ばまでは、シーズン期。</p> <p>この期間は、大会に備えて、練習量を落としたりする週があれば、次の試合に向けて、鍛錬期として過ごす週もある。また、それぞれの種目練習に多くの時間を割く週もある。また、走りとしては高いスピードを意識したトレーニングが多くなる時期だと考える。</p>	<p>10月の半ばから11月の前半または半ばまでは、シーズンオフ期。または、過渡期と呼んでいた。この時期は、一度、競技から離れ気持ちと体力を回復させたり、シーズンを反省し、鍛錬気に向けて英気を養う。また、コントロールテストを行ったりもする。</p>	<p>11月の半ばから3月上旬あたりまでを鍛錬期とすることが多い。鍛錬期には主に身体を大ききするウエイトトレーニング、心肺機能の向上（有酸素能力の向上）、強度の高い走り込みを行うことが多い。いわゆる、冬期練習だが、各種目の技術面が不安ならば種目練習も行うべきだと考える。自身も大学3年の冬は週に一度はハードルを跳んでいた。鍛錬期において重要なことは、筋力や持久力などエネルギー的な要素の向上を図ること。自身のスペックを上げる。</p>	<p>2月の終わりから3月の中盤に向けてシーズンに向けてスピードの高いスプリント練習に移行する時期。一般的には怪我が多い時期だ。シーズンに向けて慎重に計画性をもって身体を仕上げていく必要がある。一般的に増えていくものとしては、S.D（ブロックを使つてのスタート練習）だ。</p>