

H29年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会
投擲ブロック

11月23日(木) 練習メニュー

- ・ブロックミーティング 自己紹介と指導者紹介, 練習の流れの確認
 - ・Jog・体操・ストレッチ 全体でウォーミングアップを行う。
体操は()学校で行っているものを。
 - ・ノースパイク流し100m ※本数は各自で調整
 - ・スパイク流し100m ※本数は各自で調整
 - ・コントロールテスト
 - ・メディシンボール投げ①直上投げ, 前投げ, バック投げ
 - ・砲丸投げ
 - ・補強
 - ・DOWN
- 午前中の陸上教室への参加状況を見て内容を変更。

☆持ち物☆

寒さ対策を忘れずに！！

砲丸 砲丸を拭くタオル スローイングシューズ スパイク 手袋 カイロ
メディシンボール(男子:2kg 女子:1kg)