

平成 29 年度 12 月強化事業 練習メニュー

投擲ブロック

12月17日(日)・午後 練習メニュー

- 13:15 ~ 13:30 強化選手 受付
13:30 ~ 開講式・ブロックミーティング
13:50 ~ ブロック練習
・Jog・体操・ストレッチ
・投げ①前投げ, バック投げ
・投げ②立ち投げ, グライド
15:40 ~ 片付け
・ダウン
16:00 ~ ブロックミーティング・個別ミーティング

午前中の参加状況を見て
検討します。

12月の強化練習会は足を使った投げを意識して練習します。午前中の陸上教室で坂を使ってメデインボールを投げ、右足を使う感覚をとらえて、午後に砲丸を投げる予定です。

☆持ち物☆

寒さ対策を忘れないように！！

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

メデインボール(男子:2kg 女子:1kg)