

平成29～30年 県強化練習会 ハードルブロック練習メニュー(1月)

目標	現状チェックと技術練習, 宿泊を通してのコンディショニングについて
課題	◎現状確認
	◎ハードル技術の向上
	◎宿泊時の過ごし方

<強化指定選手>

男子: 高橋快凜(長町・2) 江淵創(富沢・2) 佐藤晃成(中野・2) 菅野倫太郎(中田・2)

女子: 福嶋唯花(古川黎明・2) 石川咲香(八軒・2) 千葉璃緒奈(八軒・2) 千田遥花(広瀬・1)

1月21日(日) ひとめぼれスタジアム	
AM	9:10 W-up 9:30 動的柔軟 15回×2セット 9:50 ハードルドリル (振り上げ足、抜き足) 歩行→ツースキップ→1歩→中抜き→1歩ハードル (タイム測定) 10:10 流し 2~3本 10:40 60mハードルタイム取得 男子 (AP 13.72m、IV 9.14m) 女子 (AP 13.0m、IV 8.0m) 11:00 1歩ハードル (AP 13.4m、IV 4.0m) 女子 (AP 12.7m、IV 4.0m) ×7台 11:20 3歩ハードル (AP 13.4m、IV 8.7m) 女子 (AP 12.7m、IV 7.6m) ×7台 ※22m助走でも実施する予定(12歩~13歩) 12:00 C-down
PM	13:30 W-up 14:00 12台走(直線)(女子12.6m 7.4m、男子13.4m 8.5m) 5本が目標 15:00 150m×2本 Walkつなぎ 15:20 C-down

今日の練習タイム

		60mH	5+150
男子	高橋		
	江淵		
	佐藤		
	菅野		
女子	福嶋		
	石川		
	千葉		
	千田		

記録メモ・感想

.....

.....

.....

.....

.....

.....