

2月24・25日（土・日）の強化練習会【混成ブロック】

24日（土）

- 12:00～ 走高跳（クリアランスドリル、5歩はさみ、5歩背面、ボックス5歩背面）
- 13:10～ 受付
- 13:45～ 走高跳（内傾ドリル・スキップ・ランニング）
- 14:15～ ハードル（ドリル、1歩ハードル、5歩走、3歩走（男子AP13, 5mIV8、5・女子AP12, 5mIV7、5m））
- 16:00～ 110mWS×2・ダウン
- 16:30～ 宿舎移動【宿泊】

25日（日）

- 6:30～ 朝練習（クリアランスドリル、散歩）
- 8:30～ メディシン投げ込み・コントロールテスト
- 10:30～ 走高跳（内傾ドリル・スキップ・ランニング）
- 11:30～ 昼食
- 12:00～ 走高跳（クリアランスドリル、5歩はさみ、5歩背面、ボックス5歩背面）
- 13:15～ ハードル（ドリル、1歩ハードル、5歩走、3歩走（男子AP13, 5mIV8、5・女子AP12, 5mIV7、5m））
- 14:45～ スタブロドリル（倒れ込み、前足、後ろ足、3点スタート）
- 15:15～ 男子450+450+100 女子400+400+100※コーチ枠は2本目抜き
- 16:00～ ダウン・ミーティング・解散