

令和3年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(12月18日)

投擲ブロック 練習メニュー

○12月練習会の目標

- ・グライドの基本動作を習得する。
- ・現在の記録や資料をもとに、来季の自己記録を考える。

○12月18日(土)

9:00 ブロックミーティング

- ・練習メニューについて

9:10~ 練習開始

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ
- ・ドリル(ウォーキング → スキップ → バックウォーク → バックスキップ → バックギャロップ)
- ・グライド練習(復習)
- ・投げ(立ち投げ,グライド投げ)

12:00 片付け・ダウン → ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング

12:40 「この選手に学ぶ」全中。U16 入賞者および全中出場者からの話を聞く会

13:00 解散

次回の持ち物 ※寒さ対策を忘れずに!!

砲丸,メディシンボール(1Kgもしくは2Kg,3Kg),練習日誌,カイロや手袋,  
筆記用具

※次回はグライドの練習成果を見ます。