

令和4年度 強化合宿 5月5日(木)

投擲ブロック 練習メニュー

※記録別にグループ編成を行い、今回の練習は投げ込みを中心とした練習を行う予定。

※体調が悪いときは無理をせずに担当の先生方に伝えること。

5月5日(木)

<午前練習 9:00~12:00>

はじめに・・・あいさつ・スタッフ紹介・練習メニューについて

Jog

体操

ストレッチ

流し2~3本

投げ(立ち投げ→グライド投げ)

片付け・ダウン

ブロックミーティング