

短 距 離

5月5日
(午前)

・MTKトレーニング

・ドリル

1. 腕振りの確認
2. 足をあげる意識づくり
2. 軸づくり、姿勢づくり
3. 股関節系
4. 接地の確認
5. スプリント系

・マーク走

- 4歩走×5
- 5歩走×4
- 6歩走×4

・スパイク流し 120×2

・本練習

短短

120m+60m×3 R=15

短長

300m×100m×3 R=15