６月の強化練習会メニュー

目的：通信陸上で全国標準記録を突破するために，実践形式での現状を確認する。
※あくまで通信陸上で標準突破することが目的のため，基本的にホームコーチの練習に従う。

時　間	項　目	内　容
9:00	Ｗ－ｕｐ	ｊｏｇ＋体操＋ストレッチ＋動的柔軟×２セット＋ＷＳ
9:30	ハードルドリル	ハードルドリル 歩行　→　３歩スキップ　→　１歩スキップ →　１歩ハードル
10:00	ハードル練習 ※２）～５） はタイム計測	ハードル技術走 男子　ＡＰ　１３．５ｍ　ＩＶ　８．９ｍ 女子　ＡＰ　１２．８ｍ　ＩＶ　７．８ｍ １）５歩走や３歩走，ＳＤ練習を各自入れる。（１０分） ２）ＳＤからの１台走　×２本 ３）ＳＤからの３台走　×１本 ４）ＳＤからの５台走　×１本 ５）ＳＤからの７台走　×１本 もしくは レース形式で１０台走
11:30	ＷＳ	１２０ｍ×２本　リラックスして実施すること ハードルで偏った走りを調整するように意識する。
12:00	Ｃ－ｄｏｗｎ ミーティング	ｊｏｇ＋体操＋ストレッチ ※解散１２：３０

記録メモ・感想