

令和4～5年 走幅跳ブロック練習計画【案】 @キューアント・エースジム サブトラック

日時	時間	練習メニュー	ポイント
11月26日		<p>○ブロックミーティング</p> <p>○ブロック練習</p> <p>1. コントロールテスト</p> <p>①加速走 10+30m×2, 10+50m×2</p> <p>②立ち5段跳び×2, 立ちホッピング左右×2 (事前練習あり)</p> <p>2. 跳躍コントロールテスト</p> <p>①中助走跳躍(9～10歩)【計測あり】×3</p> <p>②中助走跳躍(13～14歩)【計測あり】×3</p> <p>○ブロックミーティング</p> <p>○練習終了</p>	<p>○コントロールテスト数値より現状の体力・技術的要素を知り、課題を確認する。</p> <p>○課題を確認し、冬期トレーニングの柱を見つける。</p> <p>○具体的なトレーニングを知る。</p>

～メモ～

---



---



---



---



---