

令和4年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会（東北ブロック合同合宿）

投擲ブロック 練習メニュー

● 3月18日（土）

8：45～ 宮城県選手集合・受付

9：00～ ブロックミーティング

・練習メニューについて

11：30～ 昼食

12：30～ ブロックごと開講式

・スタッフ自己紹介

・練習メニューについて

12：40～ 練習開始

・立ち投げ・グライド投げ

※使用できるサークルは3か所になります。

※記録別などで3チームに分け投げ込みを中心に考えています。スタッフの人数にもよるとお思いますので、県別も検討中です。

16：00 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 → 解散(16:15 予定)

【投擲場が使用不可の場合】

・メデイシンボール投げ

・タオル投げ

・グライド練習

● 3月19日（日）

9：00～ ブロックミーティング

・練習メニューについて

9：15～ 練習開始

・Jog（10分）、体操、ストレッチ

・流し×2本

・メデイシンボール投げ（フロント・バック・直上）10回×2セット

・立ち投げ→グライド投げ

※18日のチームで投げ込みを行う予定です。希望があれば記録会を行うことは可能です。

11：30 片付け・ダウン

11：50 ブロックミーティング

12：00 閉講式 → 担当コーチとミーティング → 解散(12:30 予定)