

6月24日(土)強化練習会ハードルブロック練習メニュー

【1. 練習の目的・ポイント】

- 全国大会参加標準記録突破のための実践形式による練習
- レース中盤～後半にかけて自分の走りに集中することを意識
- ※ホームコーチの練習がある選手については、そちらを優先しても構わない

【2. 練習の流れ】

時間	内容	ポイント	準備物
9:00	○整列・挨拶・本日の練習会のポイントの確認	○1. の通り	○メジャー
9:15	○各自W-UP ・JOG, 動的柔軟, 動きづくり, 流し, 加速走, 5歩走, スタート練習等 ※各自試合時のUPをする	○必要に応じてドリルも準備。(実際の試合会場でドリルをするかも考える。)	○ウォーキングメジャー ○テープ ○スタブロ×4
10:30	○メイン練習 ・1台走×1～2 ・3台走×1～2 ・5台走×1 ・7台走×1 男子AP: 13.4～13.7 IV: 8.8～9.0 女子AP: 12.7～13.0 IV: 7.8～8.0	○3～4人ずつで行う ○レスト中の過ごし方も考える ○ラップタイム測定 ○本数は各選手の調子やホームコーチの判断で調整可 ○自分の順番の時間に合わせて準備をする	○ハードル×7台×4
11:20	○200m快調走×1	○フォームを整えて走る	
11:35	○ダウン		
11:50	○全体ミーティング		
12:15	○担当コーチと個別ミーティング		
12:30	○解散		

記録・メモ
