

日時	時間	練習メニュー	ポイント
6月24日	9:00	○ブロック全体ミーティング+個別ミーティング	○選手の練習消化状況とここまでの大会結果の確認
	9:30	○各自W-up	
	10:15	1. コントロールテスト【全体】※選手のコンディションを確認した上で行う	○コントロールテストは、現状の体力の確認と本練習前のW-upとしての位置づけ。
		①加速走 10+30m×1, 10+50m×1	※10+30, 10+50, バウンディング、ホッピングは、シーズン中もトレーニングの中で定期的に計測していきたい。
		②立ち5段跳び×2 (状況を見て、立ちホッピング×1)	
	10:45	2. ☆課題解決練習【個別】	○選手のコンディションを確認しながら、今日のメインメニューを設定する。
		●全助走の確認 (マークの確認、助走全体の流れの確認)	
	●短助走、中助走跳躍練習		
	●走練習		
	○ダウン		
11:45	○ブロックミーティング		
12:00	○練習終了		
12:15			

～メモ～
