

令和5年度 強化練習会 投擲ブロック 練習メニュー（6月24日）

- 8 : 4 5 選手集合
- 9 : 0 0 ~ ブロックミーティング
- 9 : 1 0 ~ ブロック練習・ダウン

【主な練習内容】

- ・各自アップ
- ・雨天時の練習
- ・投げ（動作確認）・・・個別にフォーム確認
- ・アップ内容, 雨天時の持ち物などの確認

- 1 2 : 0 0 ~ ブロックミーティング → 個別ミーティング
- 1 2 : 1 5 解散

雨天時の練習に使います。
忘れずに持ってきてましょう!

砲丸 砲丸用タオル 炭酸マグネシウム

スローシューズ メディシンボール 飲み物

保冷剤 ※天候に合わせた対策をすること