

11月3日(金)短距離ブロックメニュー(普及練習会)@宮スタ

メモ

1 全体ミーティング(10分)

○冬期トレーニングの重点事項の確認

○陸上競技に対する意識強化

- 1) スタッフ紹介
- 2) 今回の練習会の目的の説明
- 3) グループ分け(3グループに分かれて練習をローテーションする)

2 W-UP(30分)

○筋温上昇, 血流アップ, 心肺機能向上を目指したウォーミングアップをする意識

○各筋肉, 関節の柔軟性を高めようとする意識

○各筋肉・関節の動かし方を意識

- ・各自W-UPを行う。jog, 体操, ドリル, 流しまで

3 メイン練習(90分) ①~③各30分

① sprintdrill

1) 動的ストレッチ

2) 接地ドリル

- ・両脚ジャンプ(5回) ・ポップコーンスキップ

3) 推進系ドリル

- ・ハイスキップ ・スピードスキップ ・スピードバウンディング

4) スプリントドリル

- ・ニーアップウォーク(連続で) ・Aスキップ
- ・ツースキップ ・シングルハイニー(左右) ・ハイニー

② 補強運動&Coordination training

1) 筋温アップ補強

- ・変形シャトルラン ・変形バーピージャンプ5種
- ・ジャンプ系サーキット5種

2) 体幹補強

- ・メディシン, ダイナマックス補強 ・ペア補強
- ・股関節補強

③ 走練習

1) マーク加速走(マーク走20m+30m)×3本
男子: マーク間

2) ミニハードルジャンプ(5台)+30m)×3本

3) 120m快調走×3本

4 ダウン(10分) 水分・栄養補給・休憩

5 ミーティング(10分)

1) 全体ミーティング

①今後に向けたトレーニングについて

②冬期トレーニング中の生活について