令和5〜6年　走幅跳ブロック練習計画　　　　　　@ｷｭｰｱﾝﾄﾞｴｰｽﾀｼﾞｱﾑ　ｻﾌﾞﾄﾗｯｸ

日時	時間	練習メニュー	ポイント
11月11日	9:30	○ブロックミーティング	○コントロールテスト数値より現状の体力・技術的要素を知り，課題を確認する。 ○課題を確認し，冬期トレーニングの柱を見つける。
	9:50	○ブロック練習　※全体アップ後、各自でアップの時間をとります	
	10:20	１．コントロールテスト	
		①加速走　10＋30m×2，10＋50m×2	
		②立ち5段跳び×2　＋立ちホッピングの練習	
		２．跳躍コントロールテスト	
		①中助走跳躍(9〜10歩)【計測あり】×3	
		②中助走跳躍(13〜14歩)【計測あり】×3	
	13:00	○ブロックミーティング	
	13:15	○練習終了	

〜メモ〜