

令和5年度 東北ブロック合同合宿(12月2日,3日)

投擲ブロック 練習メニュー

○12月2日(土)

8:45 選手受付

9:00 ブロックミーティング

宮城県メニュー

9:45 練習開始

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ,流し
- ・ドリル(ウォーキング → バックウォーク → クスキップ → バックスキップ → バックギャロップ)
- ・メディシンボール投げ(フロント,バック,直上両手,直上片手)
- ・グライド練習
- ・投げ(立ち投げ,グライド投げ)

11:30~12:30 昼食

12:45~ 開講式

13:00 ブロックミーティング(スタッフ紹介,練習メニューについて)

13:15 練習開始

- ・メディシンボール投げ(フロント,バック,直上両手,直上片手)
- ・投げ

15:30 片付け・ダウン

16:00 ブロックミーティング

16:15 解散

- ・サークル3カ所を使用。
- ・記録別にグループをつくり,各サークルで練習する。

○12月3日(日)

8:45 スタッフミーティング 通い選手集合

9:00 ブロックミーティング

- ・練習メニューについて

9:10 練習開始

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ
- ・ドリル(ウォーキング → スキップ → バックウォーク → バックスキップ → バックギャロップ)
- ・メディシンボール投げ(フロント,バック,直上両手,直上片手)
- ・グライド練習
- ・投げ(立ち投げ,グライド投げ)

11:30 片付け・補強・ダウン,
ブロックミーティング

12:00 ブロック練習終了

12:30 閉講式(補助競技場器具庫前)

- ・サークル3カ所使用。
- ・記録別にグループをつくり,各サークルで練習する。