

令和5年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(12月16日)

投擲ブロック 練習メニュー

○12月練習会の目標

- ・グライドの基本動作を習得する。
- ・現在の記録や資料をもとに、来季の自己記録を考える。

○12月16日(土)

9:00~9:15 陸上教室受付

9:30 開講式

9:45 ブロックミーティング

練習開始

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ
- ・メディシンボール投げ(フロント,バック,直上両手)
- ・グライド練習
- ・投げ(立ち投げ,グライド投げ)

11:15 ダウン・ブロックミーティング

12:00~ 昼食

12:45~12:55 午後の部受付(スタジアム室内)

13:00~13:30 講話

13:30~ 練習開始

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ
- ・グライドドリル
- ・投げ練習(スタンディング,グライド)

15:30~ 片付け・補強・ダウン

16:00 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散

次回の持ち物 ※寒さ対策を忘れずに!!

砲丸,メディシンボール(1Kgもしくは2Kg,3Kg),練習日誌,カイロや手袋,筆記用具

※次回はグライドの練習成果を見ます。