

12月16日(土) 第2回陸上教室練習メニュー【投擲ブロック】

9:45 ブロックミーティング

9:50～ 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)
- ・スタンディング投げ
- ・グライドの基本

※学年によって内容は変更になります。

～11: 練習終了

11:40～11:45 ブロックミーティング・終了

12:00～ 閉講式(ブロックごと)