

令和5～6年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会 (R6.1.13～14)

棒高跳ブロック

【今回の練習会のねらい】

- 強化練習会の参加を通して、競技者としての意識を高める。
- 冬季練習中間での成果を確認する。

1 / 14 (日) 午前日程

時間	活動内容	場所等
9:00～ ～9:10	○ブロックミーティング	棒高跳マット前
9:10～ 10:00～ ～12:00	○W-UP →記録会に向けてアップする。 ○記録会 →試合での動きを確認する。 →現在の記録を把握する。 ○ゴムバーをかけて跳躍 →自分の課題を意識しながら、跳躍練習を行う。 ○補強運動 (倒立)	棒高跳マット
12:10～	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	走路
12:20～ ～12:30	○ブロックミーティング	棒高跳マット前