

令和5年度 強化練習会 投擲ブロック 練習メニュー(2月23日,24日)

○2月23日(土)

13:30 ブロックミーティング

・練習メニューについて

13:40～ 練習開始

・Jog(10分),体操,ストレッチ

・30m変形ダッシュ

・メディシンボール投げ(フロント,バック,直上両手)

・グライド投げ

15:20 片付け・ダウン

15:40 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散

○2月24日(日)

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 → 連続グライド)

・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)

・グライド投げ

11:30 片付け・補強・ダウン

12:00 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散