

東北ブロック合同練習 (R6.3.23~24)

棒高跳ブロック

【今回の練習会のねらい】

- 東北各県の選手と練習をすることで、互いに刺激を受け、記録の向上につなげる。
- コントロールテストを行い、冬季練習での基礎体力の向上を確認する。

3 / 24 (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 (各自) →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 (倒立系)	棒高跳マット
12:00~	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	室内走路
12:10~ ~12:20	○ブロックミーティング	棒高跳マット前