

令和5年度 東北ブロック合同合宿(3月 23日, 24日)

投擲ブロック 練習メニュー

**03月23日(土)**

9:15 選手受付(雨天走路)

9:30 ブロックミーティング

9:45 練習開始

- ・Jog(10分), 体操, ストレッチ, 流し
- ・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

宮城県メニュー

11:30~12:30 昼食

12:45~ 開講式(雨天走路)

13:00 ブロックミーティング(スタッフ紹介, 練習メニューについて)

13:15 練習開始

- ・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)
- ・投げ

16:00 片付け・ダウン

16:15 ブロックミーティング

16:30 解散

- ・サークル 3 か所を使用。
- ・記録別にグループをつくり, 各サークルで練習する。

**03月24日(日)**

8:45 スタッフミーティング 通い選手集合

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 → バックギャロップ)
- ・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
- ・投げ込みもしくは記録会

11:30 片付け・補強・ダウン,  
ブロックミーティング

12:10 ブロック練習終了

12:30 閉講式(雨天走路)

- ・サークル 3 か所使用。
- ・記録別にグループをつくり, 各サークルで練習する。