

3月 短距離チーム

本日の目標

**基本技術の定着+強化+シーズンインに向けた導入実践  
(徹底した反復練習)**

大切にしてほしいこと

こなすではなく、強化していくということ  
 声を出して、練習の雰囲気は集中力が高いものとする。(がんば、はい、ありがとうございます、一本目行きます・・・)  
 学校に持ち帰ってできる練習を身につける

**練習計画**

		時間	内容	準備物	メモ
3月23日	(土)	9:00	各県ごとのトレーニング		
		13:00	オリエンテーション ミーティング W-up(アイスブレイク)		
		13:45	脚の切り替えの練習 ハードル腸腰筋 ハードル切り替え ・1リズム ・2リズム ・50歩	ハードル20台 できれば40台 コーン	
		15:00	スピード持久RUN 100+100+100+100×3 (100m,200m系)R=15 200+200+200×2 (200m,400m系)R=20		
		15:50	Down		
		16:00	練習終了		

		時間	内容	備考	メモ
3月24日	(日)	9:00	W-UP		
		9:30	バウンディングを用いた練習	コーン	
		10:30	【局面】(スタート) スタートドリル	スタブロ	
		11:00	SD 30m×5/50m×3	スタブロ	30m① 30m② 30m③ 30m④ 30m⑤ 50m① 50m② 50m③
		12:00	練習終了		
		12:30	閉講式		