

| 日時 | 時間 | 練習メニュー | ポイント |
|-------|--------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 6月22日 | 13:30 | ○ブロック全体ミーティング+個別ミーティング | ○選手の練習消化状況とここまでの大会結果の確認 |
| | 13:40 | ○各自W-up | |
| | 14:15 | 1. コントロールテスト【全体】※選手のコンディションを確認した上で行う | ○コントロールテストは、現状の体力の確認と本練習前のW-upとしての位置づけ。 |
| | | ①加速走 10+30m×1, 10+50m×1 | ※10+30, 10+50, バウンディング、ホッピングは、シーズン中もトレーニングの中で定期的に計測していきたい。 |
| | | ②立ち5段跳び×2 (状況を見て、立ちホッピング×1) | |
| | 14:45 | 2. ☆課題解決練習【個別】 | ○選手のコンディションを確認しながら、今日のメインメニューを設定する。 |
| | | ●全助走の確認 (マークの確認、助走全体の流れの確認) | |
| | ●短助走、中助走跳躍練習 | | |
| | ●走練習 | | |
| | 15:30 | ○ダウン | |
| | 15:40 | ○ブロックミーティング | |
| | 15:45 | ○解散 | |

～メモ～
