

日時	時間	練習メニュー	ポイント	
11月9日	13:30	○ブロックミーティング	○コントロールテスト数値より現状の体力・技術的要素を知り、課題を確認する。 ○課題を確認し、冬期トレーニングの柱を見つける。	
	13:40	○ブロック練習 ※全体アップ後、各自でアップの時間をとります		
	14:15	1. コントロールテスト		①加速走 10+50m×2 (通過の30mも計測)
				②立ち5段跳び (アップシューズ) ×2 (+立ちホッピングの練習)
				2. 跳躍コントロールテスト
				①中助走跳躍(9～10歩)【計測あり】×2
(②中助走跳躍(13～14歩)【計測あり】×2)				
15:35	○ブロックミーティング			
15:45	○練習終了・解散			

～メモ～
