

令和6年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(12月14日)

投擲ブロック 練習メニュー

○12月練習会の目標

- ・グライドの基本動作のポイントを理解し,練習に取り組む。
- ・現在の記録や資料をもとに,来季の自己記録を考える。

○12月14日(土)

12:20 集合・受付

12:50 開講式

13:00 先輩から話を聞く会

13:25 全体ウォーミングアップ

13:40 ブロックミーティング 練習開始

- ・体操,ストレッチ,流し
- ・グライドドリル,回転投げドリル
- ・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
- ・投げ練習(立ち投げ,グライド投げ)

15:45 片付け・補強・ダウン

16:00 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散

次回の持ち物 ※寒さ対策を忘れずに!!

砲丸,メディシンボール(1Kgもしくは2Kg,3Kg),練習日誌,カイロや手袋,筆記用具

※次回はグライドの練習成果を見ます。