

令和6年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(1/18,19)

投擲ブロック 練習メニュー

○1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、投げ込みを行う。
- ・自分から大きな声を出して練習に取り組む。

○1月18日(土)

12:40 集合・受付

13:00 開講式

13:30 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)
- ・投げ込み(立ち投げ, グライド投げ)
- ※グライドの確認

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

○1月19日(日)

9:00 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, サイド)
- ・投げ込み(立ち投げ, グライド投げ)

12:00 片付け・補強・ダウン

12:30 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, 雑巾, 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1週間ごとの投げた本数を確認します。