

令和6年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(2/15,16)

投擲ブロック 練習メニュー

○2月練習会の目標

- ・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。

○2月15日(土)

- 12:40 弘進ゴムアスリートパーク集合・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
 - ・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)
- 自分の課題と修正するポイントを理解して投げ込む。
- 15:30 片付け・ダウン
- 15:50 ブロックミーティング 担当コーチとミーティング 解散

○2月16日(日)

- 8:45 附属中学校集合
- 8:50 ブロックミーティング・練習開始
- ・体操,ストレッチ,流し
 - ・スプリントトレーニング
 - ・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) 目標 100本
- 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(附属中学校)

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