

令和6年度 東北ブロック合同合宿(3月22日,23日)

投擲ブロック 練習メニュー

03月22日(土)

8:45 選手受付

9:15~9:45 合同練習(外部講師)

宮城県メニュー

9:50 練習開始

- ・Jog(10分),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)
- ・グライド投げ

11:30~12:30 昼食

12:45~ 開講式

13:00 ブロックミーティング(スタッフ紹介,練習メニューについて)

13:15 練習開始(50分ずつローテーション)

選手を3グループに分ける(記録順等)

	A	B	C
場所	競技場内サークル (簡易サークルの利用可)	競技場内タータン(青)	芝スタンド等
内容	投げ込み	グライドドリル ハードルドリル	メディシンボール投げ

16:00 片付け・ダウン

16:15 ブロックミーティング

16:30 解散

03月23日(日)

9:00 ブロックミーティング・練習メニューについて

9:10 練習開始 もしくは 記録会実施

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ

※前日の続きでローテーション

	A	B	C
場所	競技場内サークル (簡易サークルの利用可)	競技場内タータン(青)	芝スタンド等
内容	投げ込み	グライドドリル ハードルドリル	メディシンボール投げ

11:30 片付け・補強・ダウン,
ブロックミーティング

12:00 ブロック練習終了