

6月の強化練習会メニュー

目的：通信陸上で全国標準記録を突破するために、実践形式での現状を確認する。

※あくまで通信陸上で標準突破することが目的のため、基本的にホームコーチの練習に従う。

時 間	項 目	内 容
9:15	W-u p	j o g +体操+ストレッチ+動的柔軟×2セット ※実施内容は、選手による
9:45	ハードルドリル + WS	①ハードルドリル 歩行 → 3歩スキップ → 1歩スキップ → 1歩ハードル ※実施内容は、選手による ②WS（シューズ×2 スパイク×2）目安
10:25	ハードル練習 ※2）～5） はタイム計測	ハードル技術走 男子 A P 13.5m I V 8.9m 女子 A P 12.8m I V 7.8m 1）5歩走や3歩走，SD練習を各自入れる。（10分） 2）SDからの1台走 ×2本 3）SDからの3台走 ×1本 4）SDからの5台走 ×1本 5）SDからの7台走 ×1本 もしくは レース形式で10台走
11:15	WS	120m×2本 リラックスして実施すること ハードルで偏った走りを調整するように意識する。 ※実施は選手のコンディションによる
11:30	C-d o w n ミーティング	j o g +体操+ストレッチ ※解散 12:00

記録メモ・感想

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....