

| 日時    | 時間    | 練習メニュー  | ポイント  |
|-------|-------|---|---|
| 6月22日 | 9:15  | ○ブロック全体ミーティング+個別ミーティング  | ○選手の練習消化状況とここまでの大会結果の確認   |
|       | 9:30  | ○各自W-up   |   |
|       | 10:00 | 1. コントロールテスト【全体】※選手のコンディションを確認した上で行う<br>①加速走 10+50m×2 (通過の30mも計測) ※追風で行う<br>②立ち5段跳び×2 | ○コントロールテストは、現状の体力の確認と本練習前のW-upとしての位置づけ。<br>※10+30, 10+50, バウンディング、ホッピングは、シーズン中もトレーニングの中で定期的に計測していきたい。 |
|       | 10:45 | 2. ☆課題解決練習【個別】<br>●全助走の確認 (マークの確認、助走全体の流れの確認)<br><br>●短助走、中助走跳躍練習<br><br>●走練習         | ○選手のコンディションを確認しながら、今日のメインメニューを設定する。   |
|       | 11:45 | ○ダウン  |   |
|       | 11:55 | ○ブロックミーティング   |   |
|       | 12:00 | ○解散   |   |

～メモ～

---



---



---