6月22日
混成ブロック 練習計画

1. 本日のねらい

- (1) 地区大会の結果を踏まえた反省と今後の練習ポイントの洗い出し
- (2) 県中総体に向けて、目標の修正

2. 日程

8:40	・選手集合 ・受付
9:00	・開校式
9:15	・ミーティング
9:20	・W-up 各自 ・HJ練習 ※HJブロックの動向によっては実施順, 変更あり ☞全助走中心に(競技場の用器具を使用できる貴重な機会)
10:00	・ハードル練習 ※より実戦に近いスピード感を持って ☞ドリル 5歩走 I V男 12m 女 11m 加速してのハードリング 3歩走 I V男 8.5m 女 7.5m BCからの1台走
11:00	・走り込み 40秒走×3セット INT 5 min Rest
11:20	・メディシンボール投げ ・C-down
11:45	・ブロックミーティング
12:00	解散

3. 準備物

- 各自練習用具(スパイク, ウェア, 着替え, 雨天でも練習できる準備) 健康保険証または写し
水分 筆記用具 練習日誌 参加承諾書 参加費 メディシンボール(2kg; 男女共通)

4. その他

今回の練習会は、通信陸上へ向けてというより、1か月後の県中総体を見据えた練習として実施したいと考えています。通信陸上への参加の仕方について、選手個人、ホームチーム指導者それぞれお考えがあると思いますので、メニューの内容と量について何か希望等あれば、山田中 佐藤までご連絡ください。