

令和7～8年 走幅跳ブロック練習計画 @キューアンド・エースジム

日時	時間	練習メニュー	ポイント
11月22日 AM	9:30	○ブロックミーティング（スタッフ紹介）	○コントロールテスト数値より現状の体力・技術的要素を知り，課題を確認する。 ○課題を確認し，冬期トレーニングの柱を見つける。
	9:45	○ブロック練習 ※全体アップ後、各自でアップの時間をとります	
	10:15	1. コントロールテスト ①加速走 10+50m×1（通過の30mも計測） ②立ち5段跳び（アップジュース）×1	
		2. 跳躍コントロールテスト 各自跳躍練習後、中助走跳躍(9～10歩)×1	
	11:50	○ブロックミーティング	
	12:00	○練習終了・解散	

～メモ～

.....

.....

.....

.....

.....