

令和7年度 東北ブロック合同合宿(11月29日, 30日)

投擲ブロック 練習メニュー

〇11月29日(土)

8:45 選手受付

9:40~10:10 全体アップ

宮城県メニュー

10:15 練習開始

- ・Jog(5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)
- ・グライドドリル

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

- ・Jog(5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)
- ・記録別のグループで投げ込み

16:00 片付け・ダウン

16:15 ブロックミーティング

16:30 解散

〇11月30日(日)

9:00 ブロックミーティング・練習メニューについて

【案1】	【案2】	【案3】
各県アップ ・記録別グループでの記録会 ・投げ込み	全体アップ ・グライドドリル ・メディシンボール投げ ・記録別グループで投げ込み	全体アップ ・ハードル or ジャンプ系ドリル ・メディシンボール投げ ・記録別グループで投げ込み

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

12:30 閉講式