

11月29日（土）30日（日）東北六県合宿

混成ブロック練習計画

1 練習のねらい

- (1) 得意種目の強化
- (2) 冬季練習に向けての課題設定
- (3) 合同練習を通して刺激を受ける（心技体）

2 日程及び内容

29日（土）	30日（日）
9：00 宮城県選手団受付	8：45 集合
9：30 宮城県選手団ミーティング	9：00 練習開始
9：40 全体 W-up	基本的に、ハードル or HJ ブロックで種目練習
10：15 ブロックミーティング	
10：20 ブロック練習	12：00 練習終了
・ W-up	12：30 閉講式
・ メディシンボールの投げ込み	※終わり次第混成ブロックで簡単にミーティング。次回の連絡等。
・ 流し等の Run メニュー	
11：15 昼食・休憩	
12：45 六県合宿開講式	※22日の練習会にて、選択ブロックをヒアリング予定。
13：00 基本的に、ハードル or HJ ブロックで種目練習	
16：30 練習終了	※各ブロックの練習についていけないような混成選手がいる場合は、ハードル練習を中心に混成スタッフが対応して練習を行う。
参加したブロックミーティングに参加したのち、混成ブロックで集合しミーティング	
17：00ころ 解散	

3 準備物

- ☐各自練習用具（スパイク、ロンタイ、手袋、ネックウォーマーなど）
- ☐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
- ☐誓約書
- ☐メディシンボール（2kg；男女共通）
- ☐参加費