

令和7年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(12月13日)

投擲ブロック練習メニュー

○12月練習会の目標

- ・グライドの基本動作のポイントを理解し,練習に取り組む。
- ・現在の記録や資料をもとに,来季の自己記録を考える。

**○12月13日(土)**

9:15 選手受付

9:30 開講式

9:50 ブロックミーティング・練習開始

- ・Jog(5分),体操,ストレッチ,流し
- ・メディスンボール投げ(フロント10回×2,バック10回×2,直上片手20回)
- ・グライドドリル
- ・立ち投げ → グライド投げ

11:50~13:00 昼食

13:10 「全中入賞の選手に学ぶ」3名の選手から講話

13:30 練習開始

- ・Jog(5分),体操,ストレッチ,流し
- ・ハードルドリル
- ・立ち投げ → グライド投げ

15:50 片付け・ダウン

16:10 ブロックミーティング

16:30 解散