

12月13日（土）混成ブロック練習計画

1 練習のねらい

- (1) 他県の選手や先輩の練習の取り組みの様子を知り、冬期練習への意欲を高める。
- (2) 1日の通し練習を混成競技の特性に生かす。
→2日間で4つの種目。いつでもベストパフォーマンスができるように。

2 日程及び内容

9:15 選手受付開始

9:30 全体開講式

9:50 練習開始

W-up

ダイナマックス、メディシンを使用した補強

（投げ練習を兼ねたパワー系）

10:30 12月度 C-test

MB-F, MB-B, MB-突き出し, 階段昇降, 10+30, 10+50

11:15 ハードル練習

ドリル中心に

インターバル間を短くした3台走, 5台走

※個々のハードル走チェック, インターバル間も確認しつつ設定

12:00 昼食

13:10 「全中入賞の先輩に学ぶ」

13:30 午後の部練習開始

HJ練習 ※各自のHJ技術の確認

その場跳び、短助走での背面導入等 個々に合わせて

14:30 ハードル練習

5台走、ハードル間を延長したオーバーハードル等

15:30 RUNメニュー

250+150等

16:00 ブロックミーティング

16:30には解散

※他ブロックの練習の状況によって予定が前後する場合や、他ブロックと合同で練習する場合があります。

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