

## 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-u p
- ダイナマックス、メディシンを使用した補強  
(投てき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（2 k g ；男女共通）

☐参加費