

1月17日（土）、18日（日）

混成ブロック練習計画

1. 練習のねらい

(1) ハードル、走高跳、砲丸投の量的練習

(2) 長期・短期目標の共有

⇒個人目標の確認・修正と、選手・指導者間の共有

2. 日程等（器具や他ブロックの動向により内容の前後・変更する場合があります）

～17日～ 12:40 選手受付 13:00 開講式 13:15 全体W-up 13:30 ブロックミーティング ※練習日誌等回収 13:45 練習開始 1月C-test MB-F、MB-B、階段昇降、 10+30、他 14:45 ハードル練習 ドリル、3台走、5台走 1台目のアプローチ 15:45 Run 女子250m男子300m×2 16:15 C-down 16:30 ミーティング解散	～18日～ 8:45 選手集合 9:00 練習開始 W-up TBT等、短時間で筋温UPメニュー 9:20 HJ (HJブロックとの兼ね合いで変更の可能性あり) サークル走、スネイク走での軸の作り方、短助走からの跳躍、背面跳びの基礎 10:00 投擲練習 メディシンボール突出し 11:00 走り込み 300m+200m+100m (int10minRest) 11:40 ブロックミーティング 12:00 解散
---	--

3 準備物

生徒

☐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（目標記入済のもの） ☐参加承諾書

☐メディシンボール（2kg；男女共通）☐参加費 ☐マスク（各自）☐補食（必要な人）