

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