

令和7年度 東北ブロック合同合宿(3月20日,21日)

投擲ブロック 練習メニュー

03月20日(金)

9:00 選手受付

9:40~10:10 全体アップ

10:15 ブロック練習開始

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ,流し
- ・メディシンボール投げ(フロント,バック,直上片手)
- ・グライド投げ

11:30~12:30 昼食

12:45~ 開講式

13:00 ブロックミーティング(スタッフ紹介,練習メニューについて)

13:15 練習開始

- ・変形ダッシュ
- ・ジャンプトレーニング(バウンディング等)
- ・メディシンボール投げ(フロント,バック,直上片手)
- ・グライド投げ・回転投げ

16:00 片付け・ダウン

16:15 ブロックミーティング

16:30 解散

宮城県メニュー

03月23日(日)

9:00 ブロックミーティング・練習メニューについて

9:10 練習開始 もしくは 記録会実施(3ピット使用)

- ・Jog(5分),体操,ストレッチ ※記録会実施の場合は、各自アップ
- ・メディシンボール投げ(フロント,バック,直上片手)
- ・グライド投げ・回転投げ

11:30 片付け・補強・ダウン,
ブロックミーティング

12:00 ブロック練習終了

12:30 閉講式