

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(混成) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月20日(日)

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。例：スタートの強化、持久力・ペース強化等

- ① コミュニケーションをしっかりと取る(コーチ・選手同士)
- ② 総合得点の向上に向けた課題種目の強化
- ③ 関東、全国の四種競技入賞者等の資料から、自分の実力を知る。
- ④
- ⑤

8:30～	9:00	受付
9:00～		開講式
9:10～		全体アップ(短距離)
9:30～		ブロック別練習スタート→ジュニアアスリート(小学生)参加
	～12:30	ブロック毎に解散

【練習内容】

- 9:30～
 - ・自分が選択した種目の練習に参加し、得意な部分を伸ばしたり、苦手な部分を克服したりする。
 - ・選択種目数は、2種目。

- 11:00～

基礎体カトレーニング

 - ・立ち五段跳び
 - ・200m×3
 - ・体幹トレーニング

- 12:00

クールダウン

ミーティング

【目的】

- ・各自で種目を選択し、練習に参加する。
- ・その際、ノート・メモをきちんと取り、ブロックミーティングの時に、他の選手と情報を共有できるようにする。

- 基礎体力アップを図る。
 - ・基本的なバネ強化をするための動きを理解する。
 - ・200mはテンポ走で行う。
 - ※後半に減速しないように最後まで走りきる。
 - 設定タイム 男子28秒 女子33秒

【持ち物・備考】

- ・ノート
- ・筆記用具
- ・スパイク
- ・練習着など