第４回冬季強化練習会練習メニュー
（障害）ブロック

第４回冬季強化練習会：令和５年１月２８日（土）

【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走力アップ
②インターバルのスピードアップ
③技術の確認
④
⑤

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：１０～	全体アップ（障害）
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）参加予定）
～１２：３０	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
○ハードルストレッチ（短時間で） ・リード脚、抜き足	練習に向けた準備
○ハードルドリル ・またぎ　・横向きでもも上げ、振り上げ	走動作やハードリングに必要な体力の獲得
○レベル別練習 ・ハードルドリル ・正規の距離での５歩 ・ショートインターバル ・ロングインターバル ・インターバルラン （男８ｍ　女７ｍ　に目印を置いて） ※それぞれのレベルに合わせて分かれる	基礎の確認グループ ハードルドリル→技術練習 走力強化グループ ロングインターバル インターバルラン インターバル間のリズムアップ ショートインターバル
○ショートインターバルで競争 ５台　男８．５ｍ　女７．５ｍ ３本＊２セット	人と一緒に走る練習 競り合いの中でアプローチを一定に保つ
○スプリント練習 １５０＋１２０＋１００＋８０ ｒ＝ウォーク orJOG	走力アップ 後半までリズムを崩さない意識付け
○補強 ハードルジャンプ ランジウォーク 抜き足トレーニング	走力アップ 抜き足動作の獲得に必要な筋力トレーニング

【持ち物・備考】