令和５年度特別強化選手選考会後練習メニュー
（短距離）ブロック

令和５年度特別強化選手選考会：令和５年３月１８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選考会のレースから自己の課題を意識し、練習に取り組む。
②レースをイメージして練習を行う。
③最大スピードの練習を意識する。
④怪我をしない。

７：３０～　８：００	受付
８：００～　９：３０	選考会準備（スタッフ） ※選手アップ（メイン競技場・補助競技場使用可）
９：３０～	選考会開始
１１：３０～	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：００～	閉講式（１３：３０解散）

【練習内容】

○各自フリーアップ（20 分程度）

○距離別（100･200･400）で練習を行う。
・ＳＤ練習（ブロック使用）
・加速走
（10m＋30m）×1～2
（10m＋50m）×1～2
・ウェーブ走もしくはビルドアップ走
（100m／150m／300m）×2～3

○（雨天の場合は、屋根があるサブの直走路でスタート、技術走等を行う。）
※各ブロックのコーチと相談し決定する。

○補強（距離別で）
○ダウン

【目的】

・怪我の予防のため、再度アップを行う。
（関節可動域拡大、神経系重視のアップで）

・練習内容は距離別で分かれて行う。
・スタートの確認をする。（カーブ・直線）
・カーブ、直線で加速走を行う。
・技術走（ウェーブ走・ビルドアップ走）は３区間に分ける。

【持ち物・備考】