第１回特別強化練習会練習メニュー
（障害）ブロック

第１回特別強化練習会：４月１６日（日）

【本日のブロックテーマ】
① アプローチの安定
② スピードの向上

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：５０～	ブロック別練習スタート
～１３：００	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
○Ｗ－ＵＰ 各自アップ～１０：２０	・試合を想定した必要なことを選択する
○アプローチ練習～１１：００ スタート～１台 ～２台 ～３台 ～５台 ～７台 できるだけ複数人で競争する	・競争の中での動きづくり ・１台目に入るスピードの向上 ・インターバルのスピードを高める
○途中で必要に応じて ショートインターバル ロングインターバル 中抜きハードル インターバルラン	・課題に合わせた練習方法を知る
○スプリント練習 80m*4～6　体の状態に合わせて	・最大スピードを高める
○補強 ジャンプ系	・瞬間的筋発揮能力の向上
○クールダウン	
○ミーティング	・シーズンについての見通しを持つ

【持ち物・備考】