第２回特別強化練習会練習メニュー
（障害）ブロック

第２回特別強化練習会：４月２３日（日）

【本日のブロックテーマ】
① 競争する
② 試合に向けた考え方をつくる

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：５０～	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
～１３：００	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
○Ｗ－ＵＰ 各自アップ～開講式終了から６０分後 ※アプローチ練習ができる準備を完了させる。	・試合を想定した必要なことを選択する
○アプローチ練習　競争形式 スタート～１台*3 ～３台*3 ～５台*2 （～７台）	・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 150m*4　（体の状態に合わせて） R-7 分	・最大スピードの維持
○補強 体幹	・筋力アップ
○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】