第４回特別強化練習会練習メニュー
（障害）ブロック

第４回特別強化練習会：５月１４日（日）

【本日のブロックテーマ】
①試合の反省、課題を意識する
②次の試合に向けた練習

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
～１３：３０	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*3 （～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 ミニハードルを使ったインターバル走 7 台 3 足詰め*4*2 セット	・インターバルのリズムアップ ・スピードアップ
・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】