第５回特別強化練習会練習メニュー
（障害）ブロック

第５回特別強化練習会：６月25日（日）

【本日のブロックテーマ】
①県通信に向けた最終調整
②スピード感と、動きのバランス

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～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	・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
・60mH（スタート～5台）*1	・タイムを意識して動きが崩れないようにする
（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
・ショートダッシュ 60m*4　r=4min	・スピードアップ ・体のキレを出す
・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】