

第3回特別強化練習会練習メニュー

(障害) ブロック

第3回特別強化練習会：6月1日(土)

【本日のブロックテーマ】

- ① 試合で出た課題の修正
- ② 競争の中でパフォーマンスを発揮する

8:30～9:00	受付
9:00～9:15	開講式
9:15～13:00	ブロック練習(ブロックミーティング含む)
13:30	解散完了

【練習内容】

- ・ W-UP
各自アップ～10:20
- ・ 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
- ・ 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
- ・ ハードルドリル
- ・ スプリント練習
80m*4～6 体の状態に合わせて
- ・ 補強
ジャンプ系
- ・ クールダウン
- ・ ミーティング

【目的】

- ・ 試合を想定し、必要なことを選択する
- ・ 競争中での動きづくり
- ・ 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
- ・ 各自の課題に合わせて練習する
- ・ 課題に合わせた練習方法を知る
- ・ 技能的な課題の確認
- ・ 最大スピードを高める
- ・ 瞬間的な筋発揮能力の向上
- ・ 県大会についての見通しを持つ

【持ち物・備考】