

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：5月12日(日)

【本日のブロックテーマ】

- ① 課題の改善
- ② 競争をする

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
- ・シーズンについての見通しを持つ

【持ち物・備考】