

第4回冬季強化練習会練習メニュー

(混成) ブロック

第4回冬季強化練習会：1月24日（土）

【本日のブロックテーマ】

- ①一本一本を全力で！
- ②隣で走っている選手、または前に跳んだ・投げた選手に負けない！

8 : 30 ~ 9 : 00	受付
9 : 00 ~ 9 : 15	開講式
9 : 15 ~ 9 : 30	全体アップ（中長距離）
9 : 30 ~ 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】

- 練習前に集合して簡単なミーティングをする。
- 自分の苦手種目のブロックに参加する。
- 基礎体力作りメニューを実施する。
(筋力トレーニングを中心に行う。)

【目的】

- ・関東中学生選抜合宿の振り返りをする。
- ・今回の練習会の目標、目的の確認をする。
- ・冬季練習が始まって2ヶ月程度が経った時点で自分の力がどれくらい高まっているのか確認しながら実施する。
- ・一本一本を自分のMAXの力で実施する。
- ・全力パワーで実施する。

【持ち物・備考】

各ブロックの持ち物に準ずる。