

第5回冬季強化練習会練習メニュー

(混成) ブロック

第5回冬季強化練習会：2月21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！

13:30～14:45 ブロック練習(ブロックミーティング含む)
15:00 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。

【目的】

- ・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。

【持ち物・備考】

各ブロックの持ち物に準ずる。