

第6回冬季強化練習会練習メニュー

(混成) ブロック

第6回冬季強化練習会：2月28日（土）

【本日のブロックテーマ】

①トライアルの反省を練習に生かす！

7：30～	受付
10：00～	トライアル開始
13：30～15：30	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
16：00	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。 ○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】 ・午前中のトライアルの振り返りをする。 ・今回の練習会の目標、目的の確認をする。 ・シーズンインに向けて細かなところまで各担当コーチに相談しながら練習を実施する ・一本一本を自分のMAXの力で実施する。 ・全カパワーで実施する。
--	---

【持ち物・備考】 各ブロックの持ち物に準ずる。
