

強化部強化練習会

ブロック名 混成

令2年12月19日(土) ①短距離・跳躍・中距離強化練習会①

場所：大松山陸上競技場

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	/		
午後	○棒高跳 ・ 6 歩助走- 1 0 歩助走-全助走	大松山	棒高跳用マット一式 ゴムバー

令3年1月17日(日) 中・高合同練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	/		
午後	/		

令3年1月23日(土) ②強化練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	○ハードル ・ ハードルドリル ・ 5 台～ 1 0 台 ( 2 足詰め)	メインスト レート 9 レー ン (バックス トレート可)	フレキハードル10台
午後	○棒高跳 ・ 6 歩助走- 1 0 歩助走-全助走 ○砲丸投 ・ MB 投げ ・ スタンディング～グライド投げ	バックスト レート側棒高 ピット 砲丸投げピッ ト	棒高跳用マット一式 ゴムバー メディシンボール 砲丸

令3年2月27日(土) ③強化練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	○ハードル ・ ハードルドリル ・ 5 台～ 1 0 台 ( 2 足詰め)	メインスト レート 9 レー ン (バックス トレート可)	フレキハードル10台
午後	○棒高跳 ・ 6 歩助走- 1 0 歩助走-全助走 ○砲丸投 ・ MB 投げ ・ スタンディング～グライド投げ	バックスト レート側棒高 ピット 砲丸投げピッ ト	棒高跳用マット一式 ゴムバー メディシンボール 砲丸