

# 強化部強化練習会

ブロック名 短距離 (100 400)

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：県総合運動公園第2グラウンド

目的	午前：スピード持久力向上 午後：基礎筋力向上		
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	w-up、股関節ストレッチ各種、メディシン 2組サイドランジ、チェストパス、下投げ、足投げからのチェストパス、メディシン真上投げ、キャッチ×15回、股関節キープキャッチ メイン：セット走 100+100+100 (200) 200+100+100 (200) 100+200+100 (200) 100+100+200 ※間100mwalk ( ) は 200walk 設定 男子13秒+29秒 女子15秒+33秒	第2グラウンド	メディシンボール×10 マーカー ストップウォッチ
午後	補強サーキット トラックの角4か所補強 間100mジョグつなぎ5周 部分補強(全身)	第2グラウンド	マーカー

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	午前 スピード持久力向上 午後 基礎筋力向上		
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	w-up、股関節ストレッチ各種、メディシン 2組サイドランジ、チェストパス、下投げ、足投げからのチェストパス、メディシン真上投げ、キャッチ×15回、股関節キープキャッチ メイン：インターバル走 100×5+80×5 5本目までwalkつなぎ 以後ジョグつなぎ 設定 高校男子13秒+10秒 高校女子 15秒+12秒 中学男子13秒+11秒 中学女子15秒+13秒 ショートダッシュ50m×2	カンセキスタジアム	メディシン×20 マーカー ストップウォッチ
午後	補強サーキット 部分補強(全身)	カンセキスタジアム	メディシン×20 マーカー ハードル×20台 ストップウォッチ

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			
午後			

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			
午後			