

強化部強化練習会

プロック名 ハードル
(110mH/100mH)

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グランド

目的	①基本動作の確認②走能力及び踏切局面の強化	練習場所	備考(練習用具)
	練習内容		
午前	<ul style="list-style-type: none"> ・100m+100Walk*10(build-up) ・ハードルドリル（基礎：股関節周り） ・ハードルトレーニング：RhythmDrill (110mH:8.8m/100mH:8.2m)5台*3~5 ・快調走120m*3 	競技場	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードル5台*3セット ・マーカー数個
午後	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルドリル（踏切＆着地） ・テークオフドリル ・各種補強 		

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	①基本動作の確認②走能力及び踏切局面の強化	練習場所	備考(練習用具)
	練習内容		
午前	<ul style="list-style-type: none"> ・60m+60Walk*10(build-up) ・ハードルドリル（基礎：股関節周り） ・ハードルトレーニング：Approach(110mH:8.8m/100mH:8.2or7.8m)1,3,5台 ・快調走120m*3 	競技場	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードル5台*6セット ・マーカー数個
午後	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルドリル（踏切＆着地） ・テークオフドリル ・各種補強 		

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	走能力及び踏切・着地局面の強化	練習場所	備考(練習用具)
	練習内容		
午前	<ul style="list-style-type: none"> ・200m+100Walk*5(build-up) ・ハードルドリル（基礎：股関節周り） ・ハードルトレーニング：RhythmDrill (110mH:8.8m/100mH:8.2m)5台*3~5 ・快調走120m*3 	競技場	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードル5台*3セット
午後	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルドリル（踏切＆着地） ・Up&Down hillハードルドリル ・各種補強 		

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	加速区間の確認及び強化	練習場所	備考(練習用具)
	練習内容		
午前	<ul style="list-style-type: none"> ・100m+100Walk*10(build-up) ・ハードルドリル（基礎：股関節周り） ・ハードルトレーニング：Approach (110mH:8.8m/100mH:8.2m)1,3,5台 ・快調走120m*3 	競技場	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードル5台*4セット
午後	<ul style="list-style-type: none"> ・未定 		