

走高跳練習スケジュール

担当: 武藤 利教(福島県)

月 日	練習スケジュール
12月3日	<ul style="list-style-type: none">・ミーティング、自己紹介・練習スケジュールの説明・準備など <p>【ウォーミングアップ】</p> <ul style="list-style-type: none">・1200mjog 体操 動的ストレッチ・スタビライゼーション ・リバウンドジャンプ・バウンディング <p>【踏切の技術練習】</p> <ul style="list-style-type: none">・踏みしめ&踏みつけドリル・ストップドリル・2歩跳び <p>【曲線助走練習】</p> <ul style="list-style-type: none">・サークル走など <p>【跳躍練習】</p> <ul style="list-style-type: none">・L字3歩・5歩跳躍
12月4日	<ul style="list-style-type: none">・練習スケジュールの説明・準備など <p>【ウォーミングアップ】</p> <ul style="list-style-type: none">・1200mjog 体操 動的ストレッチ・スタビライゼーション ・リバウンドジャンプ <p>【踏切の技術練習】</p> <ul style="list-style-type: none">・踏みしめ&踏みつけドリル・ストップドリル・2歩跳び <p>【跳躍練習】</p> <ul style="list-style-type: none">・スタンディングハイジャンプ ・1歩から・L字3歩・5歩跳躍練習・7歩跳躍練習