

平成28年度U-16東北ブロック合宿（走り幅跳び）メニュー

12月3日（1日目）

10：30～全体開講式

11：00～ブロックミーティング

1. 指導者紹介
2. 各県選手自己紹介（時間で省略あり）
3. 今回の合宿の目的と内容（走り幅跳びブロックにおけるもの）

11：30～食事等

12：30～練習

12：30～アップ（各自）（30分）

13：15～主練習

1. 10+50m
2. 10+100m
3. 立ち五段跳び（バウンディング）、立ち五段跳び（ホッピング）
4. 跳躍ドリル（踏切ドリル）
5. バウンディング、ホッピング練習

15：45～ダウン

16：00～ブロックミーティング

12月4日（2日目）

9：00～ピット準備

9：15～各自アップ

10：00～跳躍練習（短助走～中助走）踏切動作まで

12：30～ダウン

12：45～ブロックミーティング

13：00～全体閉講式