

H28年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会

投擲ブロック

11月19日(土) 練習メニュー

- ・顔合わせ
- ・Jog・体操・ストレッチ
- ・ノースパイク流し100m ※本数は各自で調整
- ・スパイク流し100m ※本数は各自で調整
- ・投げ①前投げ, バック投げ
- ・投げ②立ち投げ
- ・グライドドリル 両足ステップ(メデイシンボール)
右足スタート(メデイシンボール)
左足スタート(メデイシンボール)
- ・投げ③ショートグライド
- ・補強
- ・ダウン

12月3日(土), 4日(日) 練習メニュー

- ・顔合わせ
- ・Jog・体操・ストレッチ
- ・ノースパイク流し100m ※本数は各自で調整
- ・スパイク流し100m ※本数は各自で調整
- ・コントロールテスト(初日)
30m, 立幅, 立三段, 後ろ砲丸
- ・投げ
4つのサークルに分かれて投げ込み
- ・補強
- ・ダウン

☆持ち物☆

寒さ対策を忘れずに！！

砲丸 砲丸を拭くタオル スローイングシューズ スパイク 手袋 カイロ

メデイシンボール