

ブロック別練習内容

100mH110mH

テーマ	ハードルをできるだけ多く跳び、技術力を高めよう		
	午前	午後	ポイント・課題
11月29日	FREE UP 200H T.T 10:00スタート 300H T.T 11:00スタート	W-UP ハードルドリル 走トレーニング 補強	T.Tをすることで 新しい自分の可能性を知る
使用器具	ハードル・スタプロ・メジャー・ストップウォッチ	ハードル・マーカー・メジャー・メディシングボール・チューブ	

テーマ	ハードルをできるだけ多く跳び、技術力を高めよう		
	午前	午後	ポイント・課題
12月7日	W-UP ハードルドリル ハードル技術走	W-UP ハードルドリル 走トレーニング 補強	インターバルの リズムアップ
使用器具	ハードル・マーカー・メジャー	ハードル・マーカー・メジャー・メディシングボール・チューブ	

テーマ	ハードルをできるだけ多く跳び、技術力を高めよう		
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	W-UP ハードルドリル ハードル技術走	W-UP ハードルドリル 走トレーニング 補強	インターバルの リズムアップ
使用器具	ハードル・マーカー・メジャー	ハードル・マーカー・メジャー・メディシングボール・チューブ	

テーマ	ハードルをできるだけ多く跳び、技術力を高めよう		
	午前	午後	ポイント・課題
1月17日	W-UP ハードルドリル ハードル技術走	W-UP ハードルドリル マーク走 補強	インターバルの リズムアップ
使用器具	ハードル・マーカー・メジャー	ハードル・マーカー・メジャー・メディシングボール・チューブ	

テーマ	ハードルをできるだけ多く跳び、技術力を高めよう		
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	W-UP ハードルドリル ハードル技術走	W-UP ハードルドリル 走トレーニング 補強	インターバルの リズムアップ
使用器具	ハードル・マーカー・メジャー	ハードル・マーカー・メジャー・メディシングボール・チューブ	

テーマ	ハードルをできるだけ多く跳び、技術力を高めよう		
	午前	午後	ポイント・課題
3月7日	W-UP ハードルドリル ハードル技術走	W-UP ハードルドリル 走トレーニング 補強	インターバルの リズムアップ
3月8日	【阿字ヶ浦海岸】		
使用器具	ハードル・マーカー・メジャー	ハードル・マーカー・メジャー・メディシングボール・チューブ	