

ブロック別練習内容

400m

テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
11月29日	(300+100)×3 R:100mW. SetR:15min	(120×3)×3set. set rest 10min 80～90% 補強	
使用器具	ストップウォッチ		

テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
12月7日	40秒走 3本×2セット r=5分 R=20分	坂ダッシュorメディシンボール補強	
使用器具		マーカー、メディシンボール	

テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	・ハーハードドリル ・動き作り(ヒップロック意識) (昨年の北関東合同練習会の内容)	セット走 (250m+120m)× 3S 補強	ヒップロックを意識した動き作り ↓ 走りへの移行
使用器具			

テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
1月17日	200+200 × 3～4 レースベース	メディシンボール補強+その他補強	
使用器具		マーカー、メディシンボール	

テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	各自アップ (300+100)×100 3セット or 300×4～5 300は、どちらもレースを意識して	ハーハードル補強 胸郭股関節のストレッチ	
使用器具			

テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
3月7日	(220+150)×3 R:45Sec, SetR:15min or 300×3-5 R:15min	メディシン補強 ラダートレーニング 体幹補強	
3月8日			
使用器具	ストップウォッチ		