



7月度 一般・マスタースコース

一般練習メニュー

7月1日(水) 天候:☔

1 W-UP体操ストレッチ

2 ハードルドリル各2

- ・またぎ横
- ・またぎ横ツースキップ
- ・またぎ前まっすぐ
- ・またぎ前倒す
- ・ふみつけ

3 ミニハードルジャンプ

4 メディシン補強

- ・ブルガリアンスクワット各15×2
- ・臀筋補強(内・外)各10×2
- ・体幹補強

5 流し

一般練習メニュー

7月3日(金) 天候:☀

1 W-UP体操ストレッチ

2 スプリントドリル

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・またぎ(横)
- ・またぎ(前)

3 流し

4 SD練習 軽め

5 マーク走 4・5足 各2

6 補強

7 ダウン

一般練習メニュー

7月4日(土) 天候:☀

1 W-UP体操ストレッチ

2 スプリントドリル

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・またぎ(横)
- ・またぎ(前)

3 流し

4 SD練習 軽め

5 立三・五

6 補強

7 ダウン

7月6日(月) 天候:

1 W-UP体操ストレッチ

2 スプリントドリル

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・またぎ(横)
- ・またぎ(前)
- ・ミニハードルふみつけ3~7足長

※田村くん必要に応じて県選調整

3 快調走120m×3

4 補強

5 ダウン

一般練習メニュー

7月8日(水) 天候:☀

1 W-UP体操ストレッチ

2 スプリントドリル

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・またぎ(横)
- ・またぎ(前)

3 流し×3

4 SD練習

5 SS(ショートスプリント)

- ・30m×3
- ・60m×1

6 補強

7 ダウン

一般練習メニュー

7月8日(水) 天候:☀

1 W-UP体操ストレッチ

2 スプリントドリル

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・またぎ(横)
- ・またぎ(前)

3 流し×3

4 SD練習

5 SS(ショートスプリント)

- ・30m×3
- ・60m×1

6 補強

7 ダウン

一般練習メニュー

7月10日(金)

天候:☀

1 W-UP体操ストレッチ

2 ミニハードリル各2

- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・切り返しジャンプ
- ・両足固める
- ・片足固める
- ・踏み付け

3 シャフトスキップ^o50m×3

4 補強

- ・プランク
- ・深腹筋
- ・股関節(補強)ハードル

5 流し

6 ダウン

7月11日(土) 天候:☀

1 W-UP体操ストレッチ

2 プランク各1分

- ・正面
- ・サイド

3 スプリントドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・切返しジャンプ
- ・またぎ横
- ・またぎ前

4 流し

5 SD※15分程度

6 加速技術練習※十分な休息

- ・30m～60m×4～5本

7 ダウン

一般練習メニュー

7月13日(月) 天候:☀

1 W-UP体操ストレッチ

2 プランク各1分

- ・正面
- ・サイド

3 スプリントドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・切返しジャンプ
- ・またぎ横
- ・またぎ前

4 流し

5 メディシン補強系

- ・ブルガリアンスクワット各15×2
- ・中臀筋各10周×2
- ・メディシン腹筋

6 快調走 120m×3本

7 ダウン

7月15日(水) 天候:☁

1 W-UP体操ストレッチ

2 プランク各1分

- ・正面
- ・サイド

3 スプリントドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・切返しジャンプ
- ・またぎ横
- ・またぎ前

4 流し

5 SD 15分程度

6 ショートスプリント r=7分

- ・30m×1 60m×1 100m×1

7 ダウン

一般練習メニュー

7月17日(金) 天候:☂

1 W-UP体操ストレッチ

2 プランク各1分

- ・正面
- ・サイド

3 スティックドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・切り返しJ
- ・ギャロップ(左右)
- ・両足かため
- ・片足かため
- ・切り返し(横)
- ・切り返し(前)

4 階段ジャンプ 10×3

5 流し

6 ダウン

一般練習メニュー

7月20日(月)

天候:☀

1 W-UP体操ストレッチ

2 プランク各1分

- ・正面
- ・サイド

3 スティックドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・ギャロップ(左右)
- ・両足かため
- ・片足かため
- ・切り返し(横)
- ・切り返し(前)

4 流し

5 マーク走 10台×3本

6 快調走80m×2

7 ダウン

一般練習メニュー

7月24日(金)

天候:☀

1 W-UP体操ストレッチ

2 プランク各1分

- ・正面
- ・サイド

3 スティックドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・ギャロップ(左右)
- ・両足かため
- ・片足かため
- ・切り返し(横)
- ・切り返し(前)

4 流し

5 ウェーブ走3種 120m×3

6 補強

7 ダウン

一般練習メニュー

7月27日(月)

天候:☀

1 W-UP体操ストレッチ

2 プランク各1分

- ・正面
- ・サイド

3 スティックドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・ギャロップ(左右)
- ・切り返し(横)
- ・切り返し(前)
- ・踏み付け3種

4 流し

5 加速技術練習30m×2,60m×1

6 立五段×5

7 ダウン

一般練習メニュー

7月29日(水) 天候:☀

1 W-UP ウォーク&ジョグ体操ストレッチ

2 プランク各1分

- ・正面
- ・サイド

3 マークドリル

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・ギャロップ(左右)
- ・またぎ(横)
- ・またぎ(前)
- ・踏み付け3種

4 流し

5 マーク走 (重心移動意識)60m×3

6 深腹筋4種類×各10

7 ダウン

一般練習メニュー

7月31日(金)

天候:☀

1 W-UP ウォーク&ジョグ体操ストレッチ

2 プランク各1分

- ・正面
- ・サイド

3 マークドリル

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・ギャロップ(左右)
- ・切り返しJ
- ・またぎ(横)
- ・またぎ(前)
- ・踏み付け3種

4 流し

5 SD練習15分程度

6 SD30m×2 60m×1

7 SD30m×2 60m×1

8 ダウン