

1/4～7 冬季合同強化合宿 練習メニュー表

	1/4(水)	1/5(木) 午前(深山公園) 8:30～11:45	1/6(金) 午前(浜川海水浴場) 8:30～11:30	1/7(土) 午前(玉野スポーツセンター グラウンド) 8:30～11:45
短・中・跳・長・歩・投		深山公園までJog + 体操 大股歩行30m×1本 バウンディング30m×1本 変形ダッシュ30m×10本 ミニ駅伝大会	体幹補強(27種目)×各10回 ダイナマックスソフトメディシンボール渡しリレー(股下) 50m×3本(男子:3kg・女子:2kg) ダイナマックスソフトメディシンボール渡しリレー(頭上) 50m×3本(男子:3kg・女子:2kg) 馬跳び200m(50m2往復) ホッピングエントレスリレー(30m往復:行き・右足、帰り・左足)×3本 5角形エンドレスリレー(1辺25m)×3本	ダイナマックスソフトメディシンボール渡しリレー(股下)400m (男子:3kg・女子:2kg) ダイナマックスソフトメディシンボール渡しリレー(頭上)400m (男子:3kg・女子:2kg) 馬跳び400m 3人組渡し100m×3本 連続キック左右20回 ハードル補強[フレキハードル8台](9種目) ミニフレキハードル(高さ:15cm)[7台]連続ランニング 30m×5本 往復走 100m×20本(2分間に1本)
	午後(玉野スポーツセンター グラウンド) 14:00～17:30	午後(玉野スポーツセンター グラウンド) 14:00～17:30	午後(浜川海水浴場) 13:15～16:45	
短・中・跳	体幹補強(27種目)×各10回 2組に分かれてW-upをする ① ハードルアップ(6種目)(7列)×各3本 セラバンドリングを使ったトレーニング(5種目) ② 連続キック左右20回×2セット メディシンボールパスJog(3人組)400m + 体操 メディシンボールパス渡し(3人組)100m×3本 ミニフレキハードル(高さ:15cm)[7台]連続ランニング 30m×5本 (幅:190cm・180cm・170cm・160cm・150cm) テンボ走 300m+200m+100m スキップ走 300m+200m+100m シャフトトレーニング(9種目) 男子20m・女子15m	サーキットトレーニング(16種目) 1周Jog・体操 3人組渡し100m×3本 ミニフレキハードル(高さ:15cm)[7台]連続ランニング 30m×5本 (幅:190cm・180cm・170cm・160cm・150cm) [100・跳] テンボ走(300m+200m+100m)×4セット(Rest10分) 2人組での軸つくり [400・中] テンボ走(Rest10分) ① 600m+400m+200m ② 500m+300m+100m ③ 400m+300m+200m ④ 300m+200m+100m	体幹補強(27種目)×各10回 大股歩行20歩前進+バウンディングで戻ってくる×2本 その場での前・横へのもも上げ×左右各50回 その場での連続もも上げ×100回 その場での開脚ジャンプ×20回 その場での開脚ジャンプ×20回 その場での前後開脚ジャンプ×20回 その場での空中前後開脚ジャンプ×20回 その場での開脚スクワットジャンプ×20回 7人組を作る(男子20組・女子10組) 7人組での押し相撲(幅:3m、①VS②、②VS③、③VS④の順番で行う) 2本×3セット[1本20秒] 7人組での反復横跳び(3m)[1回20秒間]×3本 7人組でのシャトルランエンドレスリレー(10m-20m-30m)×5本 2人組での馬跳び×20回 2人組で背中合わせ状態からの立ち上がり×20回 2人組での片足跳び×左右各20回 2人組での手押し車(9種目) ① 両足を持ってもらって20歩 ② 右足を外側で持ってもらって20歩 ③ 左足を外側で持ってもらって20歩 深腹筋(14種目)×各10回	
長・歩	[短]と同じ	[ミニフレキハードル(高さ:15cm)[7台]連続ランニング]まで[短]と同じ [長] インターバル 1000m(200mJog)×7本 + Free Jog [歩] インターバル 1000mW(200mJog)×7本 + Free Jog		
投	[ミニフレキハードル(高さ:15cm)[7台]連続ランニング]まで[短]と同じ 往復走×5往復(30mJog-30mダッシュ-30mJog) メディシンボール投げ(11種目)×各10本 シャフトトレーニング(9種目) 男子20m・女子15m	[ミニフレキハードル(高さ:15cm)[7台]連続ランニング]まで[短]と同じ タイヤ投げ×100本 シャフトを使っている下半身トレーニング(2種目) ① 頭上にかかたまの低姿勢歩行30m×1本 ② 肩に担いで逆回りなりの低姿勢歩行30m×1本		