

10月9日(土)練習会@菊住小

13:45~16:00 晴 30°C

中学生一人、小学生35人

横井、高橋和、大矢、森、佐々木、古川、仲井、狩野

0.フレキハードルドリル数種 1.ジョグ2周 2.なご陸ドリル10種 3.バトン流し60m x4

4.ハードル+マーク走

(高学年)外トラック

15m+ハードル4台(3.2mピッチ)+40m+マーク8枚(1.5mピッチ)+30mダッシュ

(低学年)内トラック

15m+ハードル4台(2.5mピッチ)+35m+マーク8枚(1.3mピッチ)+30mダッシュ

5.種目練習

・ジャベ・幅跳び・高跳び・バトン・短距離

6.整理体操

記念すべき、2ヶ月振りの全体練習再開です。春の大会を終え、暑い夏の練習を重ねて、秋には自己新を更新してシーズンを終えるはずでした。

今年はちょっとだけ予定が狂いましたが、僕らは若いから、これから積み重ねれば、必ず成果が現れますね。今日の練習を見て、それを確信しました^^

来週もたくさん動きましょう!!