

練習メニュー(10/6分)

初心者～中級者向け

～腕の振り方、正しい姿勢の重要性について～

19:00～19:05

練習内容説明

19:05～19:15 ウォーミングアップ

ウォーキング(トラック半周) 2min

ウォーキング(トラック半周) 2min

ランニング(2周) 5min

19:15～19:35 動き作り

各自ストレッチ 10分

○基本ドリル(前回復習)

スキップ 3min

高速スキップ 3min

前に進むスキップ 3min

バウンディング 3min

19:35～19:45 小休憩

19:45～20:15[本練習]

1500m走タイムトライアル×1本

20:15～20:30[仕上げ]

「秋の運動会に向けて？

日本新記録、9秒台達成記念！

100mを全力で走ってみよう。」

100メートル走タイムトライアル×1本