

トライ&チャレンジ2014当日の流れ

南多摩中等陸上競技部

集合時間: 9時

集合場所: 上柚木公園陸上競技場

(当日は選手が競技場付近で、ご案内します。)

**持ち物: 運動着(ジャージ・ウィンドブレーカー・ハーフパンツ・Tシャツ) 着替え
ランニングシューズ・スパイク(お持ちの方は)・水筒・その他必要なもの**

時程:

9:00 受付開始

受付後、更衣室で着替えをします。

9:30 開校式

主将より挨拶 顧問より挨拶と諸注意

その後ウォーミングアップ開始

9:30~11:30: 本練習(予定)

1:動き作り(走るための基本動作)

2:流し(リラックスした状態で走る)

3:ラダートレーニング(速い動きを作る)

4:スタートダッシュ練習(本格的なスターティングブロックを使います)

5:100mタイムトライアル(いまの力をチェックします)

6:走り幅跳びトライアル(全中優勝の3年生が教えてくれます)

7:チーム対抗リレー(全員で力を合わせてバトンをつなぎます)

11:30 クーリングダウン・体操

12:00 閉校式

12:30 解散