

主食〔サーキット〕

試合期	20-4~20-9	2020年4月6日 ~ 2020年11月15日	全ブロック
Basic			時間
1	シャフト	<p>★ 肩甲骨</p> <p>① バックプレス6</p> <p>② 肩抜き3往復</p> <p>③ アップライトローイング6</p> <p>SS2</p> <p>★ 体幹</p> <p>① シッシ-SQ6</p> <p>② バンザイツイスト3往復</p> <p>③ 正面ツイスト3往復</p> <p>④ バックサークル振り3往復</p>	<p>★ 股関節</p> <p>① 開・閉脚6</p> <p>② サイドランジ(フル)3往復</p> <p>③ ジャンプスプリット3往復</p> <p>★ ジャンプ(シャフトなし)</p> <p>① 閉脚連続ジャンプ6</p> <p>② スプリット交互連続ジャンプ6</p> <p>③ ワルツステップ(前・横・クロス・スプリット)</p> <p>SS2</p>
2	JMB	<p>★ JMB二人組キャッチ & スロー(男子3kg・女子2kg)</p> <p>① 長座サイド投げ上げ左右各6</p> <p>② 長座オーバーヘッド6</p> <p>③ キック両足6・左右各6</p> <p>④ ステップ突き出し左右6往復</p> <p>⑤ 助走オーバーヘッド6往復</p>	
3	ボックス	<p>★ ボックスジャンプ</p> <p>① 両足連続ジャンプ10</p> <p>② 片足連続ジャンプ左右10</p> <p>③ 重ケトルジャンプ10</p>	
4	固定ハードル	<p>★ 股関節ハードル</p> <p>① 横脚上げ連続左右6往復</p> <p>② 横脚上げ2ステップ交互6台1往復</p> <p>③ ハードルくぐり左右交互6台1</p> <p>④ 2ステップ交互6台前2</p> <p>⑤ 2ステップ交互6台後2</p> <p>⑥ 2ステップ交互連続左右6台2</p> <p>★ ハードルブリッジ</p> <p>① 低: 開脚5台</p> <p>② 高: 閉脚5台</p>	
5	MB	<p>★ MB(男子4kg・女子3kg)</p> <p>① 左右叩きつけ3往復</p> <p>② ジャンプ叩きつけ連続前6</p> <p>③ フロント投げ反り3骨盤移動3</p> <p>④ バック投げ反り3骨盤移動3</p> <p>⑦ チョイス[短跳: 真上6・ハンマー: 振切左右3・槍: オーバーヘッド6・砲丸: 突出6 等]</p>	
6	ハンマー	<p>★ スイング歩行</p> <p>① 右回し20m往復(前後)</p> <p>② 左回し20m往復(前後)</p> <p>★ 片足スイング</p> <p>① 右回し右足上げ3・左足上げ3</p> <p>② 左回し右足上げ3・左足上げ3</p>	

主食〔サーキット〕

試合期

20-4~20-9

2020年4月6日 ~ 2020年11月15日

全ブロック

Special

時間

1	鉄棒 I	<p>★ 高鉄棒</p> <p style="margin-left: 20px;">① 脚上げ腹筋6 ② 反り前後振り(肩入れ・クロス)6往復</p> <p>★ 低鉄棒</p> <p style="margin-left: 20px;">① 大リバウンドジャンプ10 ② クロス足入れ5往復</p> <p style="margin-left: 20px;">③ ヒップツイスト5往復</p>										
2	鉄棒 II	<p>★ 高鉄棒・低鉄棒</p> <p style="margin-left: 20px;">① 閉脚旋回(洗濯機)右6左6</p> <p style="margin-left: 20px;">② 懸垂逆上がり3(低鉄棒連続逆上がり5 or ぶら下がり腕屈伸10)</p>										
3	MB直線	<p>★ MB前保持直線60m往復</p> <table border="1" style="margin-left: 20px; width: 80%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3">ホッピング</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">右連続</td> <td style="width: 33%;">左連続</td> <td style="width: 33%;">右右左左</td> </tr> <tr> <td colspan="3">バウンディング</td> </tr> </table>	ホッピング			右連続	左連続	右右左左	バウンディング			
ホッピング												
右連続	左連続	右右左左										
バウンディング												
4	シャフト直線	<p>★ 直線</p> <table border="1" style="margin-left: 20px; width: 80%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2">スキップ</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%;">上下</td> <td style="width: 50%;">前後</td> </tr> <tr> <td>腰前保持ツイスト</td> <td>頭上保持ツイスト</td> </tr> <tr> <td colspan="2">スキップ</td> </tr> </table>	スキップ		上下	前後	腰前保持ツイスト	頭上保持ツイスト	スキップ			
スキップ												
上下	前後											
腰前保持ツイスト	頭上保持ツイスト											
スキップ												
5	タイヤ	<p>★ タイヤ押し20m往復</p> <p style="margin-left: 20px;">往:大股歩き 復:ダッシュ</p>										
6	教卓	<p>★ レッグレイズ</p> <p style="margin-left: 20px;">① 高教卓レッグレイズ30 ② 低教卓足踏み100</p>										