

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>	

