

主食【スピードバランス】

試合期	20-4~20-9	2020年4月6日~2020年11月15日	全ブロック															
ハードルリズム [ドーム] [MH]	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> ① 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">ハードルリズム</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m 10枚</td></tr> </table> </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> ② 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">ハードルリズム</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3.0m 10枚</td></tr> </table> </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> ③ 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">スピードハードルリズム</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3.0m 10枚</td></tr> </table> </td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">※補助者が押していく</p>			① 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">ハードルリズム</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m 10枚</td></tr> </table>	ハードルリズム	1.5m 10枚	② 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">ハードルリズム</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3.0m 10枚</td></tr> </table>	ハードルリズム	3.0m 10枚	③ 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">スピードハードルリズム</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3.0m 10枚</td></tr> </table>	スピードハードルリズム	3.0m 10枚						
① 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">ハードルリズム</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m 10枚</td></tr> </table>	ハードルリズム	1.5m 10枚	② 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">ハードルリズム</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3.0m 10枚</td></tr> </table>	ハードルリズム	3.0m 10枚	③ 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">スピードハードルリズム</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3.0m 10枚</td></tr> </table>	スピードハードルリズム	3.0m 10枚										
ハードルリズム																		
1.5m 10枚																		
ハードルリズム																		
3.0m 10枚																		
スピードハードルリズム																		
3.0m 10枚																		
低フレキハードル [低フレキH]	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: top;">① 往</td> <td style="width: 55%; text-align: center;"> スリーステップ(軸脚) 2.0m 5台・5台 左 右 </td> <td style="width: 35%; text-align: right;">前向・斜向・横向</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">② 往</td> <td style="text-align: center;"> 1歩ハードル 2.0m 5台・5台 左 右 </td> <td style="text-align: right;">前向・斜向・横向</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">③ 往</td> <td style="text-align: center;"> 2歩ハードル 2.0m 5台・5台 左から 右から </td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">④ 往</td> <td style="text-align: center;"> 3歩ハードル 2.0m 5台・5台 左 右 </td> <td style="text-align: right;">前向・斜向・横向</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">⑤ 往</td> <td style="text-align: center;"> 変化 1歩区間2.0m・3歩区間4.0m ※1歩と3歩の組み合わせ </td> <td></td> </tr> </table>			① 往	スリーステップ(軸脚) 2.0m 5台・5台 左 右	前向・斜向・横向	② 往	1歩ハードル 2.0m 5台・5台 左 右	前向・斜向・横向	③ 往	2歩ハードル 2.0m 5台・5台 左から 右から		④ 往	3歩ハードル 2.0m 5台・5台 左 右	前向・斜向・横向	⑤ 往	変化 1歩区間2.0m・3歩区間4.0m ※1歩と3歩の組み合わせ	
① 往	スリーステップ(軸脚) 2.0m 5台・5台 左 右	前向・斜向・横向																
② 往	1歩ハードル 2.0m 5台・5台 左 右	前向・斜向・横向																
③ 往	2歩ハードル 2.0m 5台・5台 左から 右から																	
④ 往	3歩ハードル 2.0m 5台・5台 左 右	前向・斜向・横向																
⑤ 往	変化 1歩区間2.0m・3歩区間4.0m ※1歩と3歩の組み合わせ																	
ハードルジャンプ [フレキH中・高]	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> ① 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">閉脚跳連続</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m~6台</td></tr> </table> </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> ② 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">開脚跳連続</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m~6台</td></tr> </table> </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> ③ 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">閉脚開脚跳連続</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m~6台</td></tr> </table> </td> </tr> </table>			① 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">閉脚跳連続</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m~6台</td></tr> </table>	閉脚跳連続	1.5m~6台	② 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">開脚跳連続</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m~6台</td></tr> </table>	開脚跳連続	1.5m~6台	③ 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">閉脚開脚跳連続</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m~6台</td></tr> </table>	閉脚開脚跳連続	1.5m~6台						
① 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">閉脚跳連続</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m~6台</td></tr> </table>	閉脚跳連続	1.5m~6台	② 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">開脚跳連続</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m~6台</td></tr> </table>	開脚跳連続	1.5m~6台	③ 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">閉脚開脚跳連続</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1.5m~6台</td></tr> </table>	閉脚開脚跳連続	1.5m~6台										
閉脚跳連続																		
1.5m~6台																		
開脚跳連続																		
1.5m~6台																		
閉脚開脚跳連続																		
1.5m~6台																		
2歩リズム [フレキH中・低]	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> ① 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">軸+2歩 上</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2.0m~6台</td></tr> </table> </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> ② 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">上</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2.0m~6台</td></tr> </table> </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> ③ 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">前</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3.5m~6台</td></tr> </table> </td> </tr> </table>			① 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">軸+2歩 上</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2.0m~6台</td></tr> </table>	軸+2歩 上	2.0m~6台	② 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">上</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2.0m~6台</td></tr> </table>	上	2.0m~6台	③ 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">前</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3.5m~6台</td></tr> </table>	前	3.5m~6台						
① 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">軸+2歩 上</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2.0m~6台</td></tr> </table>	軸+2歩 上	2.0m~6台	② 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">上</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2.0m~6台</td></tr> </table>	上	2.0m~6台	③ 往 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">前</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3.5m~6台</td></tr> </table>	前	3.5m~6台										
軸+2歩 上																		
2.0m~6台																		
上																		
2.0m~6台																		
前																		
3.5m~6台																		

主食【スピードバランス】

試合期 20-4~20-9 2020年4月6日~2020年11月15日 全ブロック

ホッピング [MH]

①	往	上ホッピング 1.5m~6台 右	往	上ホッピング 1.5m~6台 左
②	往	前ホッピング 2.5m~6台 右	往	前ホッピング 3.0m~6台 左

ハードル

[フレキH中・高]

①	往	1歩ハードル 3.5m~6台 右	往	1歩ハードル 3.5m~6台 左
②	往	2歩ハードル 4.5m~6台		
③	往	3歩ハードル 1mずつ伸ばす3段階6台 右	往	3歩ハードル 1mずつ伸ばす3段階6台 左

サンドイッチラン

①	往	ラン	②	変化	③	往	ラン
① ホッピング(右・左) ② 交互スキップ ③ バウンディング							

リバウンド

[ドーム]

①	往	両足リバウンド 3~9足長10枚	②	往	片足リバウンド右 3~11足長10枚	③	往	片足リバウンド左 3~11足長10枚
---	---	---------------------	---	---	-----------------------	---	---	-----------------------

クイックハードル

[フレキH中・高]

①	往	3歩ハードル(クイックハードル)左 8歩6.0m10台6歩
---	---	----------------------------------