

練習カリキュラム B		
時間	配分	内容
9:00~9:20	練習開始・挨拶	
		ジョギング、体操、ストレッチ
9:20~9:45	サーキット 基礎体力作り	
		動きづくり
		①大股ランジ
		②ステップランジ
		③ハイキック
		④ステップハイキック
		⑤前横ステップ
		⑥2ステップ
	⑦キックアップ	
	⑧スキップ (通常、高く、低く)	
	⑨ギャロップ	
	⑩シザース、バウンディング	
5分休憩		
9:50~10:30		ミニハードルドリル 250×5本 リレー
終了		

練習カリキュラム C		
時間	配分	内容
17:00~	練習開始・挨拶	
		体操・ストレッチ 補強
17:30~	動きづくり・ドリル	
		動きづくり(20m+10mダッシュ)
		①大股ランジ
		②ハイキック
		③ワニ歩き
		④2ステップ
		⑤キックアップ
		⑥スキップ
	⑦ギャロップ (小、大)	
	⑧バウンディング	
5分休憩	休憩	
18:00~		ミニハードルドリル 流し (80m程) ×3本 200m(テンポ走) ×3本 ×2セット 80%
終了		