

大東高校女子バレーボール部 - 曜日別Tr表

曜 日	月	火	水	木	金	土	日
テーマ	SAQ/Phy+基礎	OFF	OF	DF	SAQ/Phy+基礎	総合(OFF)/TRM	総合(DF)/TRM
内 容 ※1: 田中快治 ※2: 5往復×3Set ※3: 横川卓也 ※4: LTAD, ハムスト ※5: Stケア ※6: B-out/面 ※: 石川貴之	ラダー その場Agility(※1) コーンshift 四つん這い回転(※2) リアクション体幹(※3) Hungry Hippos ballコロコロ ストレッチ(※4) サーキット Jump-Up 腹筋pass(バスケ→バレー) 9m(6m)-pass 2段トス-投げ 2段トス-当て 斜め取り ディグ-2段(※5) 追いつき走 ケア&マッサージ		コーンタッチ鳥かご shuffle&leap hop&swap タオルTr(※) ストレッチ(※4) ペア打ち込み meet対人 倒れこみmeet ワンバンmeet ATステップ 膝立ちSwing fake/push/Spike BL付フリーAT(※6) カットからBL付AT 2段トスTr 2段打込み OF-MTG ATmoving コンビ 個別Tr	左右UOH(+P) shuffle&leap hop&swap タオルTr(※) ストレッチ(※4) オーバーカット&ネット DF-MTG	ラダー その場Agility(※1) コーンshift 四つん這い回転(※2) リアクション体幹(※3) ballコロコロ ストレッチ(※4) サーキット Jump-Up 腹筋pass(バスケ→バレー) 9m(6m)-pass 2段トス-投げ 2段トス-当て 斜め取り ディグ-2段(※5) リミットラン ケア&マッサージ	円形catch&down Protect cape Balloonリレー コーンタッチ 3vs.3 タオルTr(※) ストレッチ(※4) OF-MTG	DF-MTG