

女子バスケットボール部 トレーニングメニュー

<家で行うトレーニング>

体育館で思い切りバスケットボールができる日のために、毎日、家でも体づくりをしておこう！

①ストレッチ

- ・寄居城北高校ストレッチ
- ・スパイダーマン
- ・股割り

②体幹トレーニング

1分×10種類(間は30秒)

③ハンドリング 3セット

(1セット50秒以内目標)

④ドリブルワーク(外で)

⑤ランニング

☆家にリングがある人はシュート練習は欠かさず行おう！

