



Change of direction

Welsh Anaerobic Test(WAT)

準備

0を中心に後ろ2m,前5m,15mにマーカを置く

方法

- 1, マーカー①でダウンアップを行う
- 2, コーン②と③を8の字に回ってコーン④までスプリント
- 3, コーン④で切り返してゴールラインまでスプリント

