

# 2024年7月メニュー

NOBY T&F CLUB

## ◆◆7月1-5日◆◆

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・スキップ・測定:30m走

【小A】NOBY 体操・リズムラン・スキップ・測定:50m走/30mスラローム走

【小B】NOBY 体操・リズムラン・首チョコ・きしめんモップ・切替走・変形ダッシュ

【アスリート】NOBY 体操・補強・コーディネーション・ドリル・メイン120m ウェーブ走×3

【アドバンス短距離】直線ランアップ・お腹安定ドリル・動きづくり・SD20/40

【アドバンス跳躍】テーマ: 個別の課題の取り組む

各々ドリルを選択してメイントレーニングに繋げる

【一般】NOBY 体操・体づくり補強・姿勢ドリル・リズムラン・100m×3

## ◆◆7月8-12日◆◆

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・首ちょこ・ボール・スラローム走

【小A】NOBY 体操・リズムラン・首ちょこ・ボール・変形スラローム走

【小B】NOBY 体操・リズムラン・動物シリーズ・ドリル・測定:50m/走幅跳

【アスリート】NOBY 体操・補強・コーディネーション・ドリル・メインマーク走

【アドバンス短距離】直線ランアップ・ハードルドリル・動きづくり・SD40/60/80

【アドバンス跳躍】テーマ: 個別の課題の取り組む

各々ドリルを選択してメイントレーニングに繋げる

【一般】NOBY 体操・体づくり補強・スキップ&ジャンプ運動・リズムラン・切替走

## ◆◆7月16-19/22日◆◆

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・ボール・ミニハードル&わっかん

【小A】NOBY 体操・リズムラン・ボール・ミニハードル&わっかん

【小B】NOBY 体操・グループリズムラン・ボール・障害物走

【アスリート】NOBY 体操・補強・コーディネーション・ドリル・メイン輪っか持ちラン/フリーラン

【アドバンス短距離】直線ランアップ・お腹ドリル・動きづくり・120m×3/150m×1

【アドバンス跳躍】テーマ: 個別の課題の取り組む

各々ドリルを選択してメイントレーニングに繋げる

【一般】NOBY 体操・体づくり補強・きしめん運動・クラウチングスタート練習

## ◆◆7月23-26/29日◆◆

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・ボール・リレー

【小A】NOBY 体操・リズムラン・バトンパス・4✖100mリレー

【小 B】NOBY 体操・リズムラン・GO/STOP・ボール・4×100mリレー

【アスリート】NOBY 体操・補強・コーディネーション・ドリル・メインスタブ口練習/30mT.T

【アドバンス短距離】1時間フリーアップ・100m×3・動画チェック&フィードバック

【アドバンス跳躍】テーマ：個別の課題の取り組む

各々ドリルを選択してメイントレーニングに繋げる

【一般】大会を想定して各自でウォーミングアップ・60m/100m/200m/400m から

1つ選択して測定

### ◆◆7月30.31/8月1.2.5日◆◆

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・リズムジャンプ・ボール・わかジャンプ

【小 A】NOBY 体操・リズムラン・リズムジャンプ・ボール・ハードル走

【小 B】NOBY 体操・グループリズム・動物シリーズ・きしめんモップ・カーブスローム走

【アスリート】NOBY 体操・補強・コーディネーション・ドリル・メイン 200m+100m+50×2  
R=15min

【アドバンス短距離】直線ランアップ・お腹ドリル・動きづくり・150m×3

【アドバンス跳躍】テーマ：個別の課題の取り組む

各々ドリルを選択してメイントレーニングに繋げる

【一般】NOBY 体操・体づくり補強・支持足・遊脚意識の動きづくり・リズム運動・ミニハードルラン

### 【長距離】

～7月のテーマ～

今月は特に暑さで走りにくく感じることも多くなってきます。マラソンを秋に予定している方は、距離を踏むことも大切ですが、7～8月にかけて無理をしすぎると、肝心の秋に疲労が出て、体がだるく、走れなくなることもあります。涼しい時間帯を心がけて走ったり、距離を減らして、質を高めるなど、疲れを溜めない様に工夫をしていきましょう。

### 2・4日

コーディネーショントレーニング完、ダイナマックスを使ったサーキットトレーニング

### 9・11日

インターバル(400m×10本)※本数は体調により変動

### 16・18日

GETTAドリル、JOG

### 23・25日

サーキット+1000m(1～3セット)

### 30日・8月1日

300m×3を1セットとし、2～3セット(R=100m JOG)