

2025年1月メニュー

NOBY T&F CLUB

◆◆6-10日◆◆

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・動物・ボール・測定:30m走

【小A】NOBY 体操・リズムラン・動物・ボール・測定:50m走/30mスラローム走

【小B】NOBY 体操・リズムラン・動物・きしめんモップ・障害物走 50m

【アスリート】NOBY 体操抜粋・補強サーキット 30min・ドリル・メイン 300m/200m/100m セット走×1

【アドバンス短距離】サーキット補強・直線ランアップ・動きづくり・100m×6

【アドバンス跳躍】テーマ:心肺機能向上③

直線ランアップ補強、ドリル、快調走60m、サーキットトレーニング5種目×2set、120m×6

【一般】NOBY 体操・補強・コアディネーション・リズム運動・動きづくり・100m×3

◆◆14-17/20日◆◆

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・マーカー集めゲーム・ボール・スラローム走

【小A】NOBY 体操・リズムラン・マーカー集めゲーム・ボール・スラローム走

【小B】NOBY 体操・リズムラン・ドリル・輪投げ遠投・試走 400m /持久走 1200m

【アスリート】NOBY 体操抜粋・補強サーキット 30min・ドリル・メイン 50m×10 r=30s

【アドバンス短距離】サーキット補強・直線ランアップ・動きづくり・200m×4

【アドバンス跳躍】テーマ:長めの set 走

直線ランアップ補強、ドリル、快調走、100m+300m+200m、サーキットトレーニング

【一般】NOBY 体操・補強・リズム運動・動きづくり・ハードル跨ぎ・ミニハードルラン

◆◆21-24/27日◆◆

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・ボール・障害物走

【小A】NOBY 体操・リズムラン・ボール集めゲーム・ミニハわっかラン

【小B】NOBY 体操・リズムラン・きしめんモップ・マーカー/ボールゲーム

【アスリート】NOBY 体操抜粋・補強サーキット 30min・ドリル・メイン 250m+80×4 r=10min

【アドバンス短距離】サーキット補強・直線ランアップ・動きづくり・150m×4

【アドバンス跳躍】テーマ:シュートで追い込む

直線ランアップ補強、ドリル、快調走、スピードコントロール走60m×3種、40m×5×4set、

ジャンプトレーニング

【一般】NOBY 体操・補強・リズム運動・腕周リスキップ・ボール運動・動きづくり・わっか踏みラン

◆◆28-31/2月3日◆◆

【幼児】1月の復習

【小A】NOBY体操・リズムラン・クマ/ウマ・4✕100mリレー

【小B】NOBY体操・リズムラン・コーン折り返しリレー・4✕100mリレー

【アスリート】NOBY体操抜粋・補強サーキット30min・ドリル・メイン○秒間走30m/40m/50m/60m

【アドバンス短距離】サーキット補強・直線ランアップ・動きづくり・150m✕4

【アドバンス跳躍】

【一般】NOBY体操・補強・リズム運動・動きづくり・きしめん・スタート構えからラン・10m/20m/30m/40m/50mフォームダッシュ

【長距離】テーマ:体幹強化&身のこなしUP

今月から2025年です。そして、1月・2月は一年の中でも寒い時期ですので、故障予防や体調維持も難しい時期でもあります。故障予防としては、十分に体を温めてからスピードを上げることが心がけましょう。また、体調維持には、睡眠と食事が大切となります。生活が不規則になり過ぎないように、気をつけていきましょう！

7日、9日

体幹トレーニング、コーディネーション、ドリル、JOG(10分おきに流し)

14日、16日

体幹トレーニング、コーディネーション、サーキット

21日、23日

体幹トレーニング、コーディネーション、1000m+400mインターバル

28日、30日

体幹トレーニング、コーディネーション、LSD70分～ または、12000m ペース走