

# 2025年1月メニュー

セレッソ大阪×NOBY T&F CLUB

長居(セレッソ大阪×NOBY)雨天時は一部メニュー変更となります。

## ◆1月7日◆ ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【体カアップ①】

NOBY 体操、走りの基本動作、リズムラン、インターバルトレーニング

○アスリート:テーマ【基礎・走り込み】短距離・跳躍合同

NOBY 体操、直線ランアップ補強、ドリル、快調走、スラローム走、150m×5~7

## ◆1月14日◆ ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【体カアップ②】

NOBY 体操、走り基本動作、100mドリル、変形ダッシュ

○アスリート:テーマ【基本の確認&心肺機能向上】短距離・跳躍合同

NOBY 体操、直線ランアップ補強、ドリル、快調走、120m+100m+80m+60m×4set

## ◆1月21日◆ ヤンマーフィールド

○小学生:テーマ【体カアップ③】

NOBY 体操、走りの基本動作、リズムジャンプ、マーカーリレー

○アスリート:テーマ【走り込み②】短距離・跳躍合同

NOBY 体操、直線ランアップ補強、ドリル、快調走、セット走 150m+120m ×4~5set

## ◆1月28日◆ ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【体カアップ⑤】

NOBY 体操、基本動作、ダッシュ、サーキットトレーニング

○アスリート:テーマ【体カアップ】短距離・跳躍合同

NOBY 体操、直線ランアップ補強、ドリル、快調走、サーキットトレーニング