

2025年2月メニュー

NOBY T&F CLUB

◇◆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】テーマ:ジャンプトレーニング

直線ランアップ補強、ジャンプドリル、快調走、ジャンプドリル、スピードコントロール走60m、ボール踏み、ミニハードル踏切

【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

◇◆4-7/10日◆◇

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・ボールプログラム・ゲーム

【小A】NOBY 体操・リズムラン・ボールプログラム祭

【小B】NOBY 体操・リズムラン・動き作り・ボールプログラム・持久走(1200m)2回目

【アスリート】NOBY 体操抜粋・補強サーキット 30min・ドリル・メイン 150m×4

【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・200+150+100+50

【アドバンス跳躍】テーマ: 出力アップ

直線ランアップ補強、ドリル、快調走60m、牽引走・ボール持ちラン・ボール持ち Skip、コンビネーション
ジャンプ、0歩、1歩、2歩踏切練習

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

◇◆12-14/17/18日◆◇

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・トカゲ/カエル・ボール・ハードルラン

【小A】NOBY 体操・リズムラン・トカゲ/カエル・ボール・ハードルラン

【小B】NOBY 体操・リズムラン・きしめんモップ・インターバル走 100m

【アスリート】NOBY 体操抜粋・補強サーキット 30min・ドリル・メイン 80m×8

【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:自重+

直線ランアップ補強、ドリル、快調走、サイン走100m×4、ボックスから砂場に着地、300m×1

【一般】NOBY 体操・補強・リズム運動・ボール・動きづくり・ミニハ 100m×3

◆◆19-21/3月3.4日◆◆

【幼児】2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・ボール争奪戦・障害物鬼ごっこ・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SD60mT.T

【アドバンス短距離】試合を想定してW-up、100m×3・動画撮影&解説

【アドバンス跳躍】テーマ:ジャンプトレーニング(出力&技術トレーニング)

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45m、ピコ走り、ジャンプトレーニング

【一般】NOBY体操・補強・リズムラン・動きづくり・ゆりコーチによる長距離レッスン

【長距離】2月のテーマ:持久力UP&体力作り

2月は、寒い時期ですが春に向けて練習を積んで行ったり、春にこんな走りがしたいな~とか、こんなふうになりたいな~とイメージを持って、その理想に向けて練習していきましょう!

◆4・6日

6000mのペース走&400m×3

◆13日

不整地をイメージした障害物走

◆18・20日

快調走+筋トレサーキット