

2025年2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。

◆2月4日◆ ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【体力アップ⑤エンドレスリレー】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、エンドレスリレー

○アスリート:テーマ【走り込み③】短距離・跳躍合同

NOBY 体操1、直線ランアップ補強、ドリル、快調走、100+100+200 ×3set

◆2月18日◆ ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【長距離③】

NOBY 体操、走り基本動作、ダッシュ、3周測定

○アスリート:テーマ【ジャンプ&スピードコントロール】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、

2グループのローテーション

① マークホッピング、踏切空中入れ替え、バインディング～ラン

② サイン走 100m×5