

2017年10月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【9.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 スイッチ1~3 千駄ヶ谷 19:00-20:30 【井上】	4 スイッチ1~3 千駄ヶ谷 19:00-20:30 【湯浅】	5 体幹レベルアップ中級 (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	6 スピードIII 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】	7	8 ☆ベース走 15-20km 浦安 【郷間】
9 ☆3時間LSD 場所未定 9:00-12:00 【郷間】	10 バランストレーニング (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	11 Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	12 起伏テンポ走 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	13 スピードIII 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】	14 ☆バイク基礎 江戸川 8:00-11:00 【中川】	15 ☆ベース走 15-20km 浦安 【郷間】
16	17 Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	18 柔軟性回復リセット (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	19 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	20 スピードIII 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】	21	22 ◎木更津 ブルーベリーラン
23	24 体幹レベルアップ中級 (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	25 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	26 Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	27 スピードIII 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】	28 AM:ランセミ (基礎編) 駒沢 9:30-12:30	29 浦安ランセミ AM:基礎編 PM:インターバル
30	31 起伏テンポ走 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】					

■今月のセッション内容

RUN

【スイッチ1~3】

スイッチA級メンバーによる、スイッチ3までのチャレンジセッションです！

【Drill/SAQ+WS】

Drillでフォームを改善しスピードの出るダイナミックなフォームを作ります。

【起伏テンポ走】

赤坂御所周回で、気持ちよくテンポを上げて走ります。

【ビルドアップ10km】

7kmまでマラソンペース、ラスト3kmペースアップで心肺刺激を！

【スピードIII】

1000m~2000mのミドルインターバルで、スピード持久カアップを図ります。

コンディショニング・ケア系

【エアロビックリズムトレ(合同)】

体幹トレーニングをリズムに合わせて行います。

リズムに合わせて身体を動かし、楽しく汗を流しましょう！

【体幹レベルアップ中級(合同)】

運動をするときに重要な「肩甲骨×骨盤」のトレーニングを行います。

インナーマッスルをトレーニングして綺麗な姿勢づくりを行います。

【柔軟性回復リセット(合同)】

コーチ・トレーナーから「カラダの硬さ」を指摘されている方は必ず参加しましょう！

【バランストレーニング(合同)】

バランスボールを使ったトレーニングを行います。

*すべてのコンディショニング・ケア系セッションはチーム外参加者と合同になります。

その他

- ・千駄ヶ谷の事務所オープンは、セッション開始時間の15分前となります。
- ・浦安トラックセッションは、各自利用料をお支払いいただきます。
- ・☆はチームセッション扱いとなります。
- ・雨天、荒天時のレギュラー（平日）セッションは、フルストレッチ+スイッチ1.5になります。