

2017年11月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【10.27更新】

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		Drill/SAQ+JOG 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	ビルドアップ10km 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】			☆ベース走 15-20km 浦安 【郷間】
6	7	8	9	10	11	12
	ビルドアップ10km 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	起伏テンポ走 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill/SAQ+JOG 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】			☆ベース走 15-20km 浦安 【郷間】
						◎さいたまマラソン
13	14	15	16	17	18	19
	柔軟性回復リセット (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	ビルドアップ10km 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	起伏テンポ走 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill/SAQ+JOG 浦安 19:00-21:00 【郷間】	AM:ランセミ (基礎編) 東体 9:30-12:30	浦安ランセミ AM:基礎編 PM:ビルドアップ
20	21	22	23	24	25	26
	ビルドアップ10km 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	体幹レベルアップ(中級) (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	◎大田原マラソン	JOG+1km or WS 浦安 19:00-21:00 【郷間】		◎つくばマラソン ◎大阪マラソン
27	28	29	30			
	柔軟性回復リセット (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	ビルドアップ10km 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill/SAQ+JOG 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】			

■今月のセッション内容

RUN

【Drill/SAQ+JOG】

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、その後JOGで馴染ませます。

【JOG+1km or WS】

基本JOGの後、週末にレースのある方は1km×1本を頑張って走り刺激を入れましょう。

レースが無い方は、WS(流し)を6~10本入れダイナミック&シャープな動きを作りましょう。

【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！

コンディショニング・ケア系

【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！

*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。