

2017年12月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【11.27更新】

月	火	水	木	金	土	日
				1 起伏テンポ走 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	2	3 ◎湘南国際マラソン
4	5 柔軟性回復リセット (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	6 LSD90分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	7 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	8	9	10 木更津 ランニングセミナー  ◎ホノルルマラソン
11	12 体幹レベルアップ(中級) (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	13 起伏テンポ走 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	14 LSD90分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	15	16 チーム忘年会 場所未定 18:00-21:00	17 しっかりOFF!!
18	19 起伏テンポ走 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	20 LSD90分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	21 柔軟性回復リセット (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	22 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	23 ☆宮古島ウルトラ応援 50km特別セッション 場所未定 【郷間】	24
25	26 LSD90分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	27 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	28 起伏テンポ走 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	29	30	31

■今月のセッション内容

**RUN**

【ダイナミック・ワークアウト】

ダイナミックストレッチ&動きづくりを中心に、ラダーやサーキットトレーニングなどで身体の動きを引き出します！

【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。

【LSD90分】

忘年会での体重増加防止&年明けからの走り込みに備えます。

**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。