

## 2017年2月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【1.13更新】

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		ビルドアップ10km(起伏) 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	LSD90分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	ビルドアップ10km(平坦) 浦安 19:00-21:00 【郷間】		☆起伏距離走 20-30km 御所 【郷間】  ◎丸亀ハーフマラソン ◎浦安シティマラソン
6	7	8	9	10	11	12
	体幹レベルアップ中級 (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	ビルドアップ10km(起伏) 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill/SAQ+JOG 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】	AM:ランセミ (基礎編) 駒沢 9:30-12:30	AM:浦安ランセミ (基礎編)  PM:ペース走 or タイムトライアル
13	14	15	16	17	18	19
	LSD90分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	バランストレーニング (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	ビルドアップ10km(起伏) 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill/SAQ+JOG 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】		☆ペース走 15-20km 浦安 【郷間】  ◎京都マラソン
20	21	22	23	24	25	26
	JOG+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill/SAQ+JOG 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	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(平坦) 浦安 19:00-21:00 【郷間】		◎東京マラソン
27	28					
	LSD90分 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リラックスJOGで馴染ませ、スムーズな動きを身に付けます。

##### 【JOG+WS】

基本JOGの後、流し(WS)を6~10本行いダイナミック&シャープな動きを作ります。

##### 【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！

##### 【起伏テンポ走】

赤坂御所周回(3.3km)×3周を、気持ちよくテンポを上げて走ります。

##### 【LSD90分】

新年会での体重増加防止&走り込みに備えます。

#### コンディショニング・ケア系

##### 【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。

##### 【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。
- ・☆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。