

2017年3月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【2.15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】	バランストレーニング (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	JOG+1km or WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】		☆ベース走 10-20km 浦安 【郷間】 ◎静岡マラソン ◎三浦国際ハーフ
	6	7	8	9	10	11
	Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	ビルドアップ10km(起伏) 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	JOG75分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【井上】	JOG+1km or WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】		古河はなもも応援に 行きます☆ 【青山・郷間】 ◎古河はなもも ◎名古屋ウィメンズ
	13	14	15	16	17	18
			スペシャルリカバリー (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	Drill/SAQ+WS 浦安 19:00-21:00 【郷間】		☆里山クロカン 多摩丘陵 8:30-11:30 【郷間】
20	21	22	23	24	25	26
☆バイク基礎 8:00-11:00 【中川】	JOG75分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill/SAQ+WS 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】	Drill/SAQ+WS 浦安 19:00-21:00 【郷間】	AM:ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷 9:30-12:30	AM:浦安ランセミ (基礎編) PM:体幹ランドリル ◎佐倉マラソン
	27	28	29	30	31	
	JOG+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	JOG75分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill/SAQ+WS 浦安 19:00-21:00 【郷間】		

■今月のセッション内容

RUN

【Drill/SAQ+WS】

Drillでフォームを改善しJOGで馴染ませた後、流してダイナミックなフォームを作ります。

【JOG+1km or WS】

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

レースのない方は、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！

【JOG75分】

キロ6分で75分間JOGを行います。

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。

【スペシャルリカバリー】

前波トレーナーのスペシャルセッション。リカバリー法を学びましょう！

*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。