

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)	バランストレーニング	JOG+1km or WS		☆ベース走 10-15km 浦安 【郷間】
		千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	(合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】		◎静岡マラソン ◎三浦国際ハーフ
6	7	8	9	10	11	12
	Drill/SAQ+WS	ビルドアップ10km(起伏)	JOG75分	JOG+1km or WS		古河はなもも応援に 行きます☆ 【青山・郷間】
	千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	千駄ヶ谷 19:00-21:00 【井上】	千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】		◎古河はなもも ◎名古屋ウィメンズ
13	14	15	16	17	18	19
			スペシャルリカバリー	Drill/SAQ+WS		☆里山クロカン 多摩丘陵 8:30-11:30 【郷間】
			(合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	浦安 19:00-21:00 【郷間】		
20	21	22	23	24	25	26
☆バイク基礎 江戸川 8:00-11:00 【中川】	JOG75分	Drill/SAQ+WS	体幹レベルアップ中級	Drill/SAQ+WS	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
	千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	(合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	浦安 19:00-21:00 【郷間】		
27	28	29	30	31		
	JOG+WS	Drill/SAQ+WS	JOG75分	Drill/SAQ+WS		
	千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	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。