

2017年4月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【3.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
					1 スタイルアップ・ランニングセミナー 駒沢 13:30-16:00	2
3	4 Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	5 JOG+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	6 Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	7 スピードI & フォーム撮影 浦安 19:00-21:00 【郷間】	8	9 ☆里山クワカン 多摩丘陵 【郷間】 8:30-11:30
10	11 JOG+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	12 体幹レベルアップ中級 (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	13 Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	14	15 ◎きよなん頼朝桜りレー マラソン	16
17	18 Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	19 JOG+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	20 バランストレーニング (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	21 スピードI & フォーム撮影 浦安 19:00-21:00 【郷間】	22 ☆バイク基礎 江戸川 8:00-11:00 【中川】	23 ☆ファルトレク 夢の島 9:00-11:30 【郷間】
24	25 柔軟性回復リセット (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	26 Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	27 JOG+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	28	29 AM:ランセミ (基礎編) 東体 9:30-12:30	30 AM:浦安ランセミ (基礎編) PM:フォーム撮影 16:00 START 5kmT.T

■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+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。

【スピードI】

100~200mのショートインターバルで、スピードが出るカラダを作ります。

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x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】

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けます。
- ・☆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。