

2017年5月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【4.17更新】

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
		☆ファルトレク 夢の島 9:00-11:30 【郷間】	☆草戸山トレイル 高尾 9:00-12:00 【郷間】		☆バイク基礎 江戸川 8:00-11:00 【中川】	☆里山クロカン 多摩丘陵 8:30-11:30 【郷間】
8	9	10	11	12	13	14
	Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	坂インターバル 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】	スピードII 浦安 19:00-21:00 【郷間】		☆バイク基礎 江戸川 8:00-11:00 【中川】
15	16	17	18	19	20	21
	JOG+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	坂インターバル 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	5kmTT 浦安 19:00-21:00 【郷間】	AM:ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷 9:30-12:30	☆特別セッション プレ・きよなんヒルズ 鋸南 9:00-12:00 【郷間】
22	23	24	25	26	27	28
	Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	坂インターバル 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】	スピードII 浦安 19:00-21:00 【郷間】	AM:浦安ランセミ (基礎編) PM:インターバル	坂道セミナー 千駄ヶ谷 9:30-12:15
29	30	31				
	柔軟性回復リセット (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	坂インターバル 千駄ヶ谷 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+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。

【坂インターバル】

赤坂御所の坂道(300m)を6~10本(下りリカバリー)で、心肺刺激&お尻刺激を入れます。

【スピードII】

400~600m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。