

2017年6月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【5.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
			1 Drill/SAQ+サーキット 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	2	3 ◎きよなんヒルズ マラソン	4 ☆ラン合宿 鋸南 9:00-12:00 【郷間】 ◎犬吠埼エンデューロ
5	6 Drill/SAQ+サーキット 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	7 坂インターバル 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	8 柔軟性回復リセット (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	9 スピードⅢ 浦安 19:00-21:00 【郷間】	10 ☆バイク基礎 江戸川 8:00-11:00 【中川】	11 ☆ファルトレク 夢の島 9:00-11:30 【郷間】
12	13 JOG+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	14 スピードⅡ 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	15 Drill/SAQ+サーキット 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	16 スピードⅢ 浦安 19:00-21:00 【郷間】	17 オムロン・リズム スタイルアップ ウォーキングセミナー 駒沢	18 ☆里山クロカン 多摩丘陵 8:30-12:00 【郷間】
19	20 Drill/SAQ+サーキット 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	21 坂インターバル 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	22 バランストレーニング (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	23 スピードⅢ 浦安 19:00-21:00 【郷間】	24	25 AM:浦安ランセミ (基礎編) PM:5kTT ※終了後 6大マラソン完走祝勝会
26	27 柔軟性回復リセット (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	28 スピードⅡ 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	29 Drill/SAQ+サーキット 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	30 スピードⅢ 浦安 19:00-21:00 【郷間】		

■今月のセッション内容

RUN

【JOG+WS】

リラクセス&JOGのあとに流し (WS) 6~10本でダイナミック&シャープな動きを作ります。

【Drill/SAQ+WS】

Drillでフォームを改善し、その後筋トレを織り交ぜたサーキットトレーニングを行います。
スピードトレーニングに備えた準備をしましょう！

【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。

【スピードⅢ】

1000m×3本~のミドルインターバルで、スピードだけでなく心肺機能も高めていきます。

【坂インターバル】

赤坂御所の坂道(300m)を6~8本(下りリカバリー)で心肺刺激、お尻刺激をいれます。

コンディショニング・ケア系

【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！
全メニュー室内で行います。リセット+ストレッチ+可動性向上系トレで身体を柔らかくします。
今回はいつもの内容に加えてミニボールつかったセルフケアも行います。

【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】

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。

*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。