

2017年7月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【6.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
					1	2 ☆ファルトレク 夢の島 9:00-11:30 【郷間】
3	4 Drill/SAQ+サーキット 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	5 坂インターバル 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	6 エアロビックリズムトレ (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	7 スピードII 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】	8	9 ☆草戸山トレイル 高尾 9:00-12:00 【郷間】
10	11 体幹レベルアップ中級 (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	12 Drill/SAQ+サーキット 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	13 坂インターバル 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	14	15 AM:ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷 9:30-12:30	16 ☆バイク基礎 江戸川 8:00-11:00 【中川】
17	18 スイム基礎 浦安 19:00-20:30 【青山】	19	20	21 スイム基礎 浦安 19:00-20:30 【青山】	22	23 ☆バイク基礎 江戸川 8:00-11:00 【中川】
24	25 Drill/SAQ+サーキット 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	26 坂インターバル 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	27 JOG+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	28 スピードII 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】	29 木更津トライアスロン セミナー (バイク&ラン編) 木更津 9:30-12:30	30 ☆里山クロカン 多摩丘陵 8:30-11:30 【郷間】
31						

■今月のセッション内容

**RUN**

【JOG+WS】

基本JOGの後、流し (WS) を6~10本でダイナミック&シャープな動きを作ります。

【Drill/SAQ+サーキット】

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。  
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。

【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。

**SWIM**

【スイム基礎】

姿勢・キック・ドリルなどを徹底して行い、最後は泳力別に泳ぎます。

コンディショニング・ケア系

【エアロビックリズムトレ(合同)】

体幹トレーニングをリズムに合わせて行います。  
リズムに合わせて身体を動かし、楽しく汗を流しましょう！

【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。

\*すべてのコンディショニング・ケア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。