

2017年8月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【7.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
	1 坂インターバル 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	2 Drill/SAQ+サーキット 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	3 Drill+1KmT.T 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	4 スピードII 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】	5 木更津トライアスロン セミナー (スイム編) 鋸南 9:30-12:30 チームトラ合宿(1日目)	6 チームトラ合宿(2日目) 鋸南
7	8 エアロビックリズムトレ (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	9 Drill+1KmT.T 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	10 事務局お盆休み Drill/SAQ+サーキット 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	11 お盆休み ☆鎌倉トレイル 鎌倉 9:00-12:00 【郷間】	12 お盆休み ☆バイク基礎 江戸川 7:00-10:00 【中川】 ピアンキ・ストレッチ& ピーチランセミナー(返子) 時間未定	13 お盆休み ☆里山クロカン 多摩丘陵 8:30-11:30 【郷間】
14 お盆休み	15 お盆休み	16 お盆休み 体幹レベルアップ中級 (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	17 坂インターバル 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	18 スピードII 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】	19 女性限定 体幹ストレッチセミナー 千駄ヶ谷 10:30-12:30	20 ☆草戸山トレイル 高尾 9:00-12:00 【郷間】
21	22 柔軟性回復リセット (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	23	24 スイッチ1~3 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【湯浅】	25 スイッチ1~3 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【井上】	26	27
28	29 スイッチ1~3 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【湯浅】	30 Drill/SAQ+サーキット 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	31 Drill+1KmT.T 千駄ヶ谷 19:00-20:30 【郷間】			

■今月のセッション内容

RUN

【1Km全力走】

ランドリル後に1Km×1本を全力で走ります。

【スイッチ1~3】

スイッチA級メンバーによる、スイッチ3までのチャレンジセッションです！

【Drill/SAQ+サーキット】

Drillでフォームを改善しスピードの出るダイナミックなフォームを作ります。

【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。

【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×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。