

2017年9月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【9.13更新】

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				スピードII 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】	バイク基礎 江戸川 7:00-10:00 【中川】	ロングウォーク セッション 場所未定 8:30-12:30 【郷間】
4	5	6	7	8	9	10
	エアロビックリズムトレ (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】	Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	スピードII 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】	AM:ランセミ (基礎編) 駒沢 9:30-12:30	
11	12	13	14	15	16	17
	坂インターバル 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill+1 kmT.T 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 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】	浦安子供アクアスロン	
18	19	20	21	22	23	24
浦安ランセミ (基礎編)	Drill/SAQ+WS 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	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】	スピードII 浦安トラック 19:00-21:00 【郷間】		里山クロカン 多摩丘陵 8:30-11:30 【郷間】
25	26	27	28	29	30	
	坂インターバル 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	Drill+1 kmT.T 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】	スイッチ1~3 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【井上】		

■今月のセッション内容

RUN

【Drill+1 kmT.T】

ランドリル後に1Km×1本を全力で走ります。

【Drill/SAQ+WS】

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。

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(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！

【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。

*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。