

2018年1月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【12.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
1 元日 事務局冬期休暇	2 事務局冬期休暇	3 事務局冬期休暇	4 事務局冬期休暇	5 事務局冬期休暇	6 ☆ヨガ&ラン 渋谷 14:00-16:00 【外部講師】 チーム新年会 事務局冬期休暇	7 ☆LSD3時間 場所未定 9:00-13:00 【郷間】 事務局冬期休暇
8 事務局冬期休暇	9 ヒルリビート 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	10 LSD90分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	11 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	12 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	13 AM:ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷 9:30-12:30	14
15	16 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	17 体幹レベルアップ(中級) (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	18 LSD90分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	19 ヒルリビート 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	20	21 ☆ベース走15-20km 浦安 9:00-12:00 【郷間】
22	23 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	24 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	25 柔軟性回復リセット (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	26 LSD90分 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】	27	28 AM:浦安ランセミ (基礎編) PM:ベース走
29	30 体幹レベルアップ(中級) (合同) 木場 19:00-20:30 【前波】	31 ヒルリビート 千駄ヶ谷 19:00-21:00 【郷間】				

■今月のセッション内容

RUN

【ダイナミック・ワークアウト】

ダイナミックストレッチ&動きづくりを中心に、ラダーやサーキットトレーニングなどで身体の動きを引き出します！

【LSD90分】

忘年会での体重増加防止&年明けからの走り込みに備えましょう。

【ヒルリビート】

御所坂300mを5~8本リビートし、心肺機能&アクセル筋に刺激を与えます。

【ビルドアップ10km】

7kmまでマラソンペース、ラスト3kmペースアップで心肺刺激を！

コンディショニング・ケア系

【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(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！

*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けます。
- ・☆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。