

2018年2月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【1.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
			1 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	2 ビルドアップ10km (平坦) 浦安【郷間】 19:00-21:00	3 ☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00	4
5	6 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	7 ビルドアップ10km (起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	8 柔軟性回復 リセット 合同 木場【前波】 19:00-20:30	9 ダイナミック・ ワークアウト 浦安【郷間】 19:00-21:00	10 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	11 浦安ランセミ AM:基礎編 PM:ビルドアップ 9:30-16:00
12	13 ビルドアップ10km (起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	14 体幹レベルアップ (中級) 合同 木場【前波】 19:00-20:30	15 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	16 ビルドアップ10km (平坦) 浦安【郷間】 19:00-21:00	17	18 京都マラソン ☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00
19	20 柔軟性回復 リセット 合同 木場【前波】 19:00-20:30	21 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	22 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	23 ダイナミック・ ワークアウト 浦安【郷間】 19:00-21:00	24	25 東京マラソン
26	27 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	28 ビルドアップ10km (起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00				

■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】

大会等へ向けた走り込みや、走れるカラダづくりにご活用ください。

【起伏テンポ走】

赤坂御所周回(3.3km)×3周を、気持ちよくテンポをあげて走ります。

【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×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。