

# 2018年3月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【2.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
			1 ダイナミック・ ワークアウト 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 浦安 女性限定 スタイルアップ ウォーキングセミナー 13:00-14:30	4 ☆調整走 10-15km 浦安【郷間】 9:00-12:00
5	6 ダイナミック・ ワークアウト 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 JOG75分+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	9 JOG+1km or WS 浦安【郷間】 19:00-21:00	10	11 ◎古河はなもも ◎名古屋ウィメンズ
12	13	14	15 スペシャルリカバリー (中級) 合同 木場【前波】 19:00-20:30	16 ビルドアップ10km (平坦) 浦安【郷間】 19:00-21:00	17 浦安ランセミ AM:基礎編 PM:ダイナミッ ク×シャープトレ 9:30-16:00	18 ☆里山クロカン 多摩丘陵【郷間】 8:30-12:00
19	20 体幹レベルアップ (中級) 合同 木場【前波】 19:00-20:30	21	22 JOG75分+WS 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 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	25 ◎佐倉マラソン ◎表参道ウィメンズ
26	27 JOG75分+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	28 柔軟性回復 リセット 合同 木場【前波】 19:00-20:30	29 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	30 ダイナミック・ ワークアウト 浦安【郷間】 19:00-21:00	31	

## ■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！

**【JOG+1km or WS】** 基本JOGの後、週末にレースのある方は1km×1本を頑張って走り刺激を入れましょう。  
レースの無い方は、WS(流し)を6~10本行いダイナミック&シャープな動きを作ります。

**【JOG75分+WS】** キロ6分で75分JOGを行い、その後WSでダイナミック&シャープな動きを作ります。

**【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！

**【スペシャルリカバリー】** 前波トレーナーのスペシャルリカバリーセッション。リカバリー法を学びましょう！

\*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。