

2018年5月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【4.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
	1 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	2 ダイナミック・ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	3 ☆里山クロカン 多摩丘陵【郷間】 8:30-12:00	4 ☆ファルトレク 砧公園【郷間】 9:00-11:30	5	6
7	8 ダイナミック・ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	9 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	10 バランストレーニング 合同 木場【前波】 19:00-20:30	11 スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00	12 個別チェックセミナー 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-11:30	13 ☆5kmT.T 浦安【郷間】
14	15 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	16 体幹レベルアップ(中級) 合同 木場【前波】 19:00-20:30	17 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	18 スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00	19 駒沢ランセミ(基礎編) 駒沢【未定】 9:30-12:30	20 ☆草戸山トレイル 高尾【郷間】 9:00-12:00
21	22 柔軟性回復リセット 合同 木場【前波】 19:00-20:30	23 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	24 ダイナミック・ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	25 スピードⅡ 浦安【永尾】 19:00-21:00	26 浦安ランセミ AM:基礎編 PM:インターバル	27 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00
28	29 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	30 体幹レベルアップ(中級) 合同 木場【前波】 19:00-20:30	31 坂インターバル 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！

【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上げて走ります。

【坂インターバル】

赤坂御所の坂道(300m)を6~10本(下りリカバリー)で、心肺刺激&お尻刺激を入れます。

【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。

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。

【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。

【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。