

2018年6月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【5.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
				1 スピードⅢ 浦安【郷間】 19:00-21:00	2	3 ☆ファルトレク 砧公園【郷間】 9:00-11:30
4	5 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	6 5kmT.T 浦安【郷間】 19:00-21:00	7 柔軟性回復 リセット 合同 木場【前波】 19:00-20:30	8 スピードⅢ 浦安【郷間】 19:00-21:00	9 ☆鋸南新ヒルズ コース・起伏走 鋸南【青山】 PM	10 ☆鋸南セッション 鋸南【青山】 AM
11	12 体幹レベルアップ 中級 合同 木場【前波】 19:00-20:30	13 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	14 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	15 スピードⅢ 浦安【永尾】 19:00-21:00	16	17 ☆草戸山トレイル 高尾【郷間】 9:00-12:00
18	19 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	20	21 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	22 ダイナミック・ ワークアウト 浦安【郷間】 19:00-21:00	23 浦安ランセミ AM:基礎編 PM:インターバル	24 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00
25	26 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	27 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	28 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	29 5kmT.T 浦安【郷間】 19:00-21:00	30 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	

■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Ⅲ】

1000×3本~のミドルインターバルで、スピードだけでなく心肺機能も高めていきます。

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。