

# 2018年7月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【6.20更新】

月	火	水	木	金	土	日
						1 ☆ファルトレク 砧公園【郷間】 9:00-11:30
2	3 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	4 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	5 Drill+ 1 kmT.T 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	6 スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00	7	8 ☆草戸山トレイル 高尾【郷間】 9:00-12:00
9	10 スピードⅡ 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	11	12	13 スイム基礎 浦安【青山】 19:00-20:30	14	15 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00
16 ピアンキ海 の家 (in逗子) &夏の宴	17 バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	18 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	19 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	20 スピードⅡ 浦安【永尾】 19:00-21:00	21	22 きさトラのトラセミ バイク&ラン 木更津 矢那川ダム
23	24 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	25 Drill+ 1 kmT.T 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	26 体幹レベルアップ 中級(合同) 木場【前波】 19:00-20:30	27 スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00	28	29 ☆里山クロカン 多摩丘陵【郷間】 8:30-11:30
30	31 Drill+ 1 kmT.T 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！

【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。

【Drill+1kmT.T】 ランドリル後に1km×1本を全力で走ります。

【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。

**SWIM** 姿勢・キック・ドリルなどを徹底して行い、最後は泳力別に泳ぎます。

**コンディショニング・ケア系** \*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。

【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。

### 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。