

2018年9月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【8.17更新】

月	火	水	木	金	土	日
					1	2 ☆ロングウォーク セッション 千駄ヶ谷【郷間】 8:30-12:30
3	4 スピードⅡ 千駄ヶ谷【永尾】 19:00-21:00	5 体幹レベルアップ 中級(合同) 木場【前波】 19:00-20:30	6 スイム基礎 浦安【青山】 19:00-20:30	7	8	9
10	11 バランストレーニ ング(合同) 木場【前波】 19:00-20:30	12 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	13 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	14 スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00	15 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00	16 浦安ランセミ (基礎編)
17 ☆里山ク ロカン 多摩丘陵【郷間】 8:30-12:00	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 体幹レベルアップ 中級(合同) 木場【前波】 19:00-20:30	21 スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00	22 きよなんナイト! サンセットFunRun 鋸南 16:00-21:00	23
24	25 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	26 バランストレーニ ング(合同) 木場【前波】 19:00-20:30	27 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	28 スピードⅡ 浦安【永尾】 19:00-21:00	29 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	30 ☆起伏距離走 20-30km 千駄ヶ谷【郷間】 8:30-12:00

■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。

【起伏テンポ走】

赤坂御所周回で気持ち良くテンポを上げて走ります。

【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

【基礎】 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

【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。

*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。