

# 2018年10月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【9.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	スピードⅢ 浦安【永尾】 19:00-21:00		☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00
8	9	10	11	12	13	14
浦安ラン セミ PM:イン ターバル	ビルドアップ10km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00		体幹レベルアップ 中級(合同) 木場【前波】 19:00-20:30	スピードⅢ 浦安【郷間】 19:00-21:00		☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00
15	16	17	18	19	20	21
	柔軟性回復リセット (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	ビルドアップ10km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	スピードⅢ 浦安【郷間】 19:00-21:00		
22	23	24	25	26	27	28
	ビルドアップ10km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	スピードⅢ 浦安【永尾】 19:00-21:00	千駄ヶ谷ランセミ(仮) (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00
29	30	31				
	ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	ビルドアップ10km 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！

【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！

【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Ⅲ】 1000-2000mのロングインターバルでスピード持久力アップを図ります。

### 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。

\*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。

【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。

### 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。