

2018年11月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【10.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	スピードⅢ 浦安【郷間】 19:00-21:00	☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00	☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00
5	6	7	8	9	10	11
	起伏テンポ走 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	ビルドアップ10km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	スピードⅢ 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00		浦安ランセミ AM:基礎編 PM:ペースor ビルドアップ走
12	13	14	15	16	17	18
	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	起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	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	◎ブルーベリーラン
19	20	21	22	23	24	25
	スマッチョナイト	ビルドアップ10km 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	◎大田原マラソン		◎つくばマラソン
26	27	28	29	30		
	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		

■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カアッブを図ります。

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。