

# 2018年12月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【11.19更新】

月	火	水	木	金	土	日
					1	2 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00
3	4 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 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 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	7	8 千駄ヶ谷ランセミ 基礎編&フォームチェック 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-13:30	9 ◎さいたま マラソンなど
10	11 柔軟性回復リセット (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 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	14	15 チーム忘年会	16 しっかり OFF!!
17	18 ダイナミック・ ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	19 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	20 バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	21 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	22	23
24 ☆3時間 LSD 【郷間】 8:30-12:00	25	26 体幹スペシャル (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	27 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	28	29	30
31						

## ■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。

【LSD90分】 忘年会等での体重増加防止&年明けからの走り込みに備えましょう。

### 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。

【体幹スペシャル(合同)】 あのプロ選手も取り組んでいる体幹メニューにチャレンジ！

### 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。