

2019年1月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【12.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6 ☆里山クロカン 多摩丘陵【郷間】 8:30-11:30
7	8 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	9 体幹レベルアップ 中級(合同) 木場【前波】 19:00-20:30	10 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	11 ヒルリピート 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	12 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-13:30	13 ☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00
14 ☆バイク 基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00	15 ヒルリピート 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	16 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	17 バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	18 LSD90分 千駄ヶ谷【湯浅】 19:00-21:00	19	20
21	22 柔軟性回復リセット (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	23	24 スカイツリー ナイトジョグ(合同) 木場【前波】 19:00-20:30	25 LSD90分 千駄ヶ谷【井上】 19:00-21:00	26	27 ☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00
28	29 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	30 ヒルリピート 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	31 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00			

■今月のセッション内容

RUN

【ヒルリピート】

御所坂を5~8本リピートし、心肺機能&アクセル筋に刺激を与えます。

【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。

【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。

【スカイツリーナイトジョグ(合同)】

キロ7~7分半のリラックススペースで夜の下町を一緒に走りましょう!

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。