

2019年2月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【1.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
				1 ビルドアップ 10km(平坦) 浦安【郷間】 19:00-21:00	2	3
4	5 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	6 体幹レベルアップ 中級(合同) 木場【前波】 19:00-20:30	7 ビルドアップ 10km(起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	8 ヒルリピート 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	9 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-13:30	10 ☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00
11	12 ヒルリピート 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	13 ビルドアップ 10km(起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	14 柔軟性回復リセット (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	15 ビルドアップ 10km(平坦) 浦安【郷間】 19:00-21:00	16	17 青梅マラソン 京都マラソン
18	19 LSD90分 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	20 柔軟性回復リセット (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	21 ビルドアップ 10km(起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	22 ヒルリピート 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	23	24 ☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00
25	26 バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	27 ビルドアップ 10km(起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	28 ヒルリピート 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。

【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。

【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！

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。