

# 2019年3月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【2.15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 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	3 ☆調整走10-15km 浦安【郷間】 9:00-12:00 ◎東京マラソン
4	5 ヒルリピート 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	6 柔軟性回復リセット (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 JOG+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	9 ストレッチセミナー 渋谷【青山】 10:00-12:30	10 ◎古河はなもも ◎名古屋ウィメンズ
11	12 復習受講・平日予備日 19:00-	13 復習受講・平日予備日 19:00-	14 スペシャルリカバリー (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	15 ダイナミック ワークアウト 浦安【郷間】 19:00-21:00	16 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00	17 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編・復習受講) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30
18	19	20 ヒルリピート 千駄ヶ谷【井上】 19:00-21:00	21	22 ビルドアップ 10km(起伏) 千駄ヶ谷【湯浅】 19:00-21:00	23	24
25	26 バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	27 ダイナミック ワークアウト+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	28 ダイナミック ワークアウト+JOG 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	29 ダイナミック ワークアウト+WS 浦安【郷間】 19:00-21:00	30	31 ☆お花見 Run&Walk 都内【郷間】 9:00-15:30

## ■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！

【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。

【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！

【JOG+WS】 リラックスJOG後にWSを数本行います。レースに向けた調整練習にご活用ください。

### コンディショニング・ケア系

#### 【スペシャルリカバリー(合同)】

前波トレーナーのスペシャルリカバリーセッション。リカバリー法を学びましょう！

#### 【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。

#### 【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。

\*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。

### 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。