

2019年4月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【3.15更新】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|--|---------------------------------------|--|---|
| 1 | 2 バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30 | 3 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00 | 4 ダイナミック ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00 | 5 スピード I 浦安【郷間】 19:00-21:00 | 6 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30 | 7 ☆里山クロカン 南大沢【郷間】 8:30-11:30 |
| 8 | 9 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00 | 10 体幹レベルアップ (合同) 木場【前波】 19:00-20:30 | 11 JOG+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00 | 12 5kmT.T 浦安【郷間】 19:00-21:00 | 13 | 14 ☆ファルトレク 砧公園【郷間】 9:00-11:30 ◎かすみがうらマラソン |
| 15 | 16 ダイナミック ワークアウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00 | 17 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00 | 18 柔軟性回復リセット (合同) 木場【前波】 19:00-20:30 | 19 | 20 | 21 ◎長野マラソン |
| 22 | 23 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00 | 24 体幹レベルアップ (合同) 木場【前波】 19:00-20:30 | 25 JOG+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00 | 26 スピード I 浦安【郷間】 19:00-21:00 | 27 | 28 ☆5kmT.T 浦安【郷間】 9:00-11:00 |
| 29 | 30 ☆草戸山トレイル 高尾【郷間】 9:00-12:00 | | | | | |

■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！

【JOG+WS】 リラックスJOG後にWSを数本行います。ダイナミックかつシャープな走りを意識しましょう。

【坂インターバル】 赤坂御所の坂道を6~10本(下りリカバリー)走り、心肺刺激&お尻刺激を入れます。

【スピード I】 100-200mのショートインターバルでスピードが出るカラダをつくります。

コンディショニング・ケア系

【体幹レベルアップ中級(合同)】 運動を行うときに重要な「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。

【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。