

# 2019年5月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【4.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			☆鎌倉トレイル 逗子【郷間】 9:00-12:00	☆ファルトレク 代々木or砦【郷間】 9:00-11:30		
6	7	8	9	10	11	12
	坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00		JOG+1km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00		◎鋸南 リレーマラソン
13	14	15	16	17	18	19
	柔軟性回復リセット (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	ダイナミック ワークアウト+JOG 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00	千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	☆5kmT.T 浦安【郷間】 9:00-11:00
20	21	22	23	24	25	26
	坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	体幹レベルアップ (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	JOG+1km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	5kmT.T 浦安【郷間】 19:00-21:00		☆草戸山トレイル 高尾【郷間】 9:00-12:00
27	28	29	30	31		
	バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	ダイナミック ワークアウト+JOG 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00		

## ■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+1km】 リラックスJOG後に1km×1本を行います。5kmT.Tの1kmの入りのタイムを意識しましょう！

【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Ⅱ】 400mのショートインターバルで、スピードが出るカラダを作ります。

### 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。