2019年6月　TeamAOYAMAセッションスケジュール　【5.31更新】

月	火	水	木	金	土	日
					1	2 ☆ファルトレク 夢の島【郷間】 9:00-11:30
3	4 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	5 体幹レベルアップ(合同) 木場【前波】 19:00-20:30	6 スイム基礎 浦安【青山】 19:00-20:30	7 スピードⅢ 浦安【郷間】 19:00-21:00	8	9 ☆ファルトレク 砧公園【郷間】 9:00-11:30
10	11 ダイナミック　ワークアウト+JOG 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	12 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	13	14 スピードⅢ 浦安【郷間】 19:00-21:00	15 千駄ヶ谷ランセミ(基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	16 ☆5kmT.T 浦安【郷間】 9:00-11:00
17	18 スイム基礎 浦安【青山】 19:00-20:30	19 バランストレーニング(合同) 木場【前波】 19:00-20:30	20 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【永尾】 19:00-21:00	21 5kmT.T 浦安【郷間】 19:00-21:00	22 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00	23
24	25 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	26 千駄ヶ谷ランセミ(基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	27 ダイナミック　ワークアウト+JOG 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	28 スピードⅢ 浦安【永尾】 19:00-21:00	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！
【起伏テンポ走】　赤坂御所周回を気持ちよくテンポを上げて走ります。
【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Ⅲ】　1000mのロングインターバルでスピード持久力アップを図ります。

Swim

【スイム基礎】　姿勢・キック・ドリルなどを徹底して行い、最後は泳力別に泳ぎます。

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。
　＊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。