

2019年8月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【8.8更新】

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			Dril+1kmT.T 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	スピードⅡ 浦安【永尾】 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	☆ファルトレク 砧公園【郷間】 9:00-11:30
5	6	7	8	9	10	11
	スイム基礎 浦安【青山】 19:00-20:30	坂インターバル 千駄ヶ谷【湯浅】 19:00-21:00	バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30		☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00	
12	13	14	15	16	17	18
	夏季休暇	夏季休暇	夏季休暇	夏季休暇	ピアンキ海の家	☆草戸山トレイル 高尾【郷間】 9:00-12:00
19	20	21	22	23	24	25
	Dril+1kmT.T 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00		
26	27	28	29	30	31	
	スピードⅡ 千駄ヶ谷【永尾】 19:00-21:00	体幹レベルアップ (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	スイム基礎 浦安【青山】 19:00-20:30	坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	パーフェクト ストレッチセミナー 渋谷【青山】 10:00-12:30	

■ 今月のセッション内容

RUN

- 【Drill+1kmT.T】 ランドリル後に1km×1本を全力で走ります。
- 【起伏テンポ走】 赤坂御所周り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Ⅱ】 400mのショートインターバルでスピードの出るカラダを作ります。

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。