

# 2019年9月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【8.21更新】

月	火	水	木	金	土	日
						1 ☆ロングウォーク 玉川上水(吉祥寺) 【郷間】 9:00-13:00
2	3 バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	4 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	5 Drill+1kmT.T 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	6 スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00	7 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00	8
9	10 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	11 体幹レベルアップ (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	12 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	13 スピードⅡ 浦安【永尾】 19:00-21:00	14 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	15 ☆草戸山トレイル 高尾【郷間】 9:00-12:00
16	17 スイム基礎 浦安【青山】 19:00-20:30	18 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	19 Drill+1kmT.T 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	20 スピードⅡ 浦安【永尾】 19:00-21:00	21	22 ☆起伏距離走 16-26km 千駄ヶ谷【郷間】 9:00-12:00
23	24 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	25 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	26 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	27 スピードⅡ 浦安【郷間】 19:00-21:00	28	29 ◎木更津 ブルーベリーラン
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。