

2019年10月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【9.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
	1 バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	2 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	3 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	4	5	6 ☆起伏距離走16-26km 千駄ヶ谷【郷間】 9:00-12:00 ◎銚子トライアスロン
7	8 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	9 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	10 ダイナミックワーク アウト+Jog 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	11 スピードⅢ 浦安【永尾】 19:00-21:00	12	13 ☆里山クロカン 南大沢【郷間】 8:30-12:00
14	15 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	16 体幹レベルアップ (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	17 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	18 スピードⅢ 浦安【永尾】 19:00-21:00	19 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編/RFC) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-13:30	20 ☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00
21	22	23 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	24 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	25 スピードⅢ 浦安【郷間】 19:00-21:00	26 ☆ペース走 15-20km 浦安【郷間】 9:00-12:00	27 ◎水戸黄門漫遊マラソン ◎手賀沼ハーフマラソン
28	29 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	30 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	31 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00			

■今月のセッション内容

RUN

- 【Dワークアウト+Jog】 ダイナミックストレッチ等の動きづくり後にリラックスJogを行います。
- 【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。
- 【ビルドアップ10km】 7kmまでマラソンペース、ラスト3kmはペースアップで心肺刺激を入れます。
- 【スピードⅢ】 1km~2kmのロングインターバルでスピード持久カアップを図ります。

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。
- *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。