

# 2020年3月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【3.2更新】

月	火	水	木	金	土	日
						1 東京マラソン 鹿児島マラソン
2	3 体幹レベルアップ(中級) (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	4 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	5 ヒルリピート 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	6 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	7	8 ☆ペース走10-15km 浦安【郷間】9:00-12:00 静岡マラソン 名古屋ウィメンズマラソン
9	10 バランストレーニング (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	11 ビルドアップ10km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	12 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	13 ヒルリピート 千駄ヶ谷【郷間】 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 古河はなももマラソン 板橋シティマラソン
16	17 復習受講・平日予備日 19:00-21:00	18 スペシャルリカバリー (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	19 ダイナミックワーク アウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	20	21	22
23	24 ダイナミックワーク アウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	25 スイム基礎 浦安【佐藤】 19:00-20:30 千駄ヶ谷ランセミ 19:00-21:00	26 JOG+WS×10本 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	27	28 ☆お花見ラン&ウォーク 千駄ヶ谷【郷間】 9:00-12:00 春の宴(郷間会) 14:00~	29
30	31 JOG+WS×10本 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00					

## ■今月のセッション内容

### RUN

- 【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。
- 【ヒルリピート】 赤坂御所の坂道を30分間上り下りを繰り返す、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。
- 【ダイナミックワークアウト】 ダイナミックストレッチ&ドリル等の動きづくりを行います。
- 【JOG+WS×10本】 リラックスJOGの後に、WSでスピードの出るカラダ作りを行います。

### 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。
- 【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。
- 【スペシャルリカバリー(合同)】 前波トレーナーによるスペシャルリカバリーセッションでリカバリー法を学びましょう。

\*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。