

# 2020年4月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【3.23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 ダイナミックワーク アウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	3 スピード I 浦安【郷間】 19:00-21:00	4 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00	5 ☆ファルトレク 砧公園【郷間】 9:00-11:00
6	7 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	8 スイム基礎 浦安【佐藤】 19:00-20:30	9 スピード I 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	10 ダイナミックワーク アウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	11 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	12 ☆5kmT.T 浦安【郷間】 9:00-11:00
13	14 JOG+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	15 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	16 体幹レベルアップ(中級) (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	17 スピード I 浦安【郷間】 19:00-21:00	18	19 かすみがうらマラソン
20	21 柔軟性回復リセット (合同) 木場【前波】 19:00-20:30	22 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	23 JOG+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	24 5kmT.T 浦安【郷間】 19:00-21:00	25	26 ☆トレラン 場所検討中【郷間】 9:00-12:00
27	28 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	29	30 ダイナミックワーク アウト 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00			

## ■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&ドリル等の動きづくりを行います。
- 【JOG+WS】 リラックスJOGの後に、WSでスピード練習に向けた導入を図ります。
- 【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&お尻刺激を入れます。
- 【スピード I】 100~200mのショートインターバルでスピードが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。
- 【柔軟性回復リセット(合同)】 コーチ&トレーナーから「カラダの硬さ」を指摘されている方は必ず参加しましょう。  
\*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。