

2020年9月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【8.25更新】

月	火	水	木	金	土	日
	1 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	2 体幹トレーニング オンライン【前波】 19:00-19:45	3 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	4 MST&SW サーキットトレ オンライン【郷間】 19:00-19:45	5	6 ☆里山クロカン 南大沢【郷間】 8:30-11:30
7	8 体幹トレーニング オンライン【前波】 19:00-19:45	9 スイム基礎 浦安【佐藤】 18:30-19:45	10 MST&SW Dワークアウト オンライン【郷間】 19:00-19:45	11 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	12 ☆起伏ライド2時間 +海岸Run 鋸南【青山】 14:00-17:00	13 ☆裏高尾トレラン 【郷間】 8:00-11:00 ☆鋸南 起伏ライド 【青山】 8:00-11:00
14	15 坂インターバル 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	16 体幹トレーニング オンライン【前波】 19:00-19:45	17 MST&SW サーキットトレ オンライン【郷間】 19:00-19:45	18 スイム基礎 浦安【佐藤】 18:30-19:45	19 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	20 ☆1・3・5km タイムトライアル 浦安【郷間】 9:00-11:00
21	22	23 水中体幹トレ 浦安【佐藤】 18:30-19:45	24 起伏テンポ走 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	25 MST&SW Dワークアウト オンライン【郷間】 19:00-19:45	26 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 7:00-10:00	27
28	29 体幹トレ&ゆるJOG 木場【前波】 19:00-20:30	30 坂インターバル 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(3.3km)を2~3周気持ちよくテンポを上げながら走ります。
- 【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。
- 【ダイナミックワークアウト】 ダイナミックストレッチの大きな動きで固まったカラダをリフレッシュ!
- 【サーキットトレ】 程よい負荷の筋力トレーニングを休みを入れながら数セット繰り返し、基礎代謝&免疫カアップ!

コンディショニング・ケア系

- 【体幹トレーニング】 これまで年間を通して実施してきた「体幹レベルアップ中級トレーニング」の応用プログラムとイメージしてご参加ください。
- 【体幹トレ&ゆるJOG】 前波トレーナーの体幹トレーニングで身体を刺激した後、のんびりジョギングをしましょう!

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。
- 【水中体幹トレ】 プールにてウォーキングをしたり簡単な体幹エクサをしてランニングに活かします。リラックス効果も絶大!

その他

- ・千駄ヶ谷事務所オープンは、セッション開始時間の15分前となります。
- ・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。
- ・オンラインセッションの参加にはZoomのインストールまたはアプリのダウンロードが必要です。
- ・参加のご連絡をいただいた方にZoomのミーティングIDとパスワードをお知らせいたします
- ・☆はチームセッション扱いとなります。