

2020年10月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【10.5更新】

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			MST&SW サーキットトレ オンライン【郷間】 19:00-19:45	スイム基礎 浦安【佐藤】 18:30-19:45		☆里山クロカン 南大沢【郷間】 8:30-11:30
5	6	7	8	9	10	11
	MST&SW Dワークアウト オンライン【郷間】 19:00-19:45	ビルドアップ10km (起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	水中体幹トレ 浦安【佐藤】 18:30-19:45	スピードⅠ 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00		☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00
12	13	14	15	16	17	18
	起伏走+1km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	体幹トレーニング オンライン【前波】 19:00-19:45	スピードⅡ 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	MST&SW サーキットトレ オンライン【郷間】 19:00-19:45	千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	☆尾根幹20kmLSD 南多摩【郷間】 8:00-11:00
19	20	21	22	23	24	25
	スイム基礎 浦安【佐藤】 18:30-19:45	体幹トレ&ゆるJOG 木場【前波】 19:00-20:30	MST&SW Dワークアウト オンライン【郷間】 19:00-19:45	スピードⅡ or JOG+1km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00	☆1・3・5km タイムトライアル 浦安【郷間】 9:00-11:00
26	27	28	29	30	31	
	体幹トレーニング オンライン【前波】 19:00-19:45	水中体幹トレ 浦安【佐藤】 18:30-19:45	ビルドアップ10km (起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	MST&SW サーキットトレ オンライン【郷間】 19:00-19:45		

■今月のセッション内容

RUN

- 【起伏走+1km】 赤坂御所周回(3.3km)を2周走ってお尻刺激を入れた後、神宮外苑にて1kmを全力or各自の目標ペースで走ります。
- 【ビルドアップ10km(起伏)】 赤坂御所周回(3.3km)を2日目まではJOGペース、ラスト1周をベースアップします。
- 【スピードⅠ】 100~200mのショートインターバルでスピードの導入とダイナミックかつシャープな動きを作ります。
- 【スピードⅡ】 400m~500mのショートインターバルでスピードの出るカラダづくりと心肺機能の強化を図ります。
- 【JOG+1km】 タイムトライアルに参加する方は当日に向け身体に刺激を入れましょう！

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。