

2020年11月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【10.15更新】

月	火	水	木	金	土	日
						1 ☆ヤビツ峠走 秦野【郷間】 8:30-11:30
2	3 ☆1・3・5km タイムトライアル 浦安【郷間】 9:00-11:00	4 体幹トレーニング オンライン【前波】 19:00-19:45	5 スイム基礎 浦安【佐藤】 18:30-19:45	6 スピードⅢ 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	7 ◎南房総ライド 鋸南【青山】 8:00 Start	8 ☆トレラン 場所検討中【郷間】 8:00-11:00
9	10 体幹トレ&ゆるJOG 木場【前波】 19:00-20:30	11 水中体幹トレ 浦安【佐藤】 18:30-19:45	12 スピードⅢ 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	13 MST&SW Dワークアウト オンライン【郷間】 19:00-19:45	14	15
16	17 起伏走+1km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	18 体幹トレーニング オンライン【前波】 19:00-19:45	19 ビルドアップ10km (平坦) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	20 スイム基礎 浦安【佐藤】 18:30-19:45	21 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00 千駄ヶ谷ランセミ 【郷間】 9:30-12:30	22 ☆1・3・5km タイムトライアル 浦安【郷間】 9:00-11:00
23	24 水中体幹トレ 浦安【佐藤】 18:30-19:45	25 ビルドアップ10km (起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	26 MST&SW サーキットトレ オンライン【郷間】 19:00-19:45	27	28 ◎箱根5区完走チャ レンジファンラン 風祭【郷間】 9:00-13:00	29
30						

■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or平坦)】 7kmまではJOGペース、ラスト3kmをしっかりとペースアップし心肺刺激を入れましょう！

起伏は赤坂御所(3.3km)周回を、平坦は神宮外苑周回コース(1.3km)を走ります。

【スピードⅢ】 1~2kmのミドルインターバルでスピード持久力の向上を図ります。

【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。