

# 2020年12月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【11.16更新】

月	火	水	木	金	土	日
	1 MST&SW Dワークアウト オンライン【郷間】 19:00-19:45	2 柔軟性 回復リセット オンライン【前波】 19:00-19:45	3 スイム基礎 浦安【佐藤】 18:30-19:45	4 スピードⅢ 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	5	6 ☆トレラン 場所検討中【郷間】 8:00-11:00
7	8 スピードⅡ 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	9 水中体幹トレ 浦安【佐藤】 18:30-19:45	10 ビルドアップ10km (起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	11 フルストレッチ オンライン【郷間】 19:00-19:45	12	13 ☆1・3・5km タイムトライアル 浦安【郷間】 9:00-11:00
14	15 体幹トレーニング オンライン【前波】 19:00-19:45	16 ヒルリピート オンライン【郷間】 19:00-19:45	17 MST&SW Dワークアウト 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 ☆年忘れイヤーエ ンド駅伝2020 浦安【郷間】 9:00-12:00
21	22 水中体幹トレ 浦安【佐藤】 18:30-19:45	23 柔軟性 回復リセット 木場【前波】 19:00-20:00	24 ヒルリピート 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	25 MST&SW サーキットトレ オンライン【郷間】 19:00-19:45	26 企画中	27 企画中
28	29 冬季休業日	30 冬季休業日	31 冬季休業日			

## ■今月のセッション内容

### RUN

【ビルドアップ10km(起伏)】 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。

【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し、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&免疫力アップ！

【フルストレッチ】 みんなで一緒にフルストレッチで一日の疲労を流しましょう！ 動きや順番の復習にもご活用ください。

### 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。

【柔軟性回復リセット】 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。

### 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。