

2021年3月 TeamAOYAMAセッションスケジュール 【02.16更新】

月	火	水	木	金	土	日
1	2 運動性&股関節トレ オンライン【郷間】 19:00-19:45	3 柔軟性 回復リセット オンライン【前波】 19:00-19:45	4 コーディネーション トレーニング オンライン【郷間】 19:00-19:45	5 スイム能力 向上トレ オンライン【佐藤】 19:00-19:45	6	7
8	9 フォーム改善 ラダー&ドリル+WS 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	10 スイム能力 向上トレ オンライン【佐藤】 19:00-19:45	11 ビルドアップ10km (平坦) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	12 柔軟性 回復リセット オンライン【前波】 19:00-19:45	13 ☆バイク基礎 江戸川【中川】 8:00-11:00	14 名古屋ウィメンズ
15	16 腹筋&お尻スペシャル オンライン【郷間】 19:00-19:45	17 柔軟性 回復リセット オンライン【前波】 19:00-19:45	18 ビルドアップ10km (起伏) 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	19 スイム能力 向上トレ オンライン【佐藤】 19:00-19:45	20 千駄ヶ谷ランセミ (基礎編) 千駄ヶ谷【郷間】 9:30-12:30	21 ☆北高尾トレラン 高尾山口【郷間】 8:00-11:00
22	23 スイム能力 向上トレ オンライン【佐藤】 19:00-19:45	24 柔軟性 回復リセット オンライン【前波】 19:00-19:45	25 起伏走+1km 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00	26 フルストレッチ オンライン【郷間】 19:00-19:45	27	28 ☆記録挑戦会 (5km~ハーフ) 浦安【郷間】 9:00-12:00
29	30 コーディネーション トレーニング オンライン【郷間】 19:00-19:45	31 フォーム改善 ラダー&ドリル+Jog 千駄ヶ谷【郷間】 19:00-21:00				

■今月のセッション内容

RUN

- 【ラダー&ドリル+Jog】 ラダー&ランニングドリルでスムーズかつダイナミックな動きを身に付け、Jogで走りに馴染ませます。
- 【ビルドアップ10km】 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負荷をかけていきましょう！
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
- 【起伏走+1km】 赤坂御所(3.3km)を気持ちよく2周した後、神宮外苑にて1km×1本を走ります。
チームセッションの記録挑戦会に参加予定の方は、心肺刺激を入れておきましょう！
- 【コーディネーショントレーニング】 神経系に刺激を与える運動で、脳から体への伝達速度を早くし運動神経の改善を図ります。
- 【腹筋&お尻スペシャル】 THE体幹といえる腹筋に様々なメニューからアプローチをかけ、引き締まった使える腹筋を作ります。
お尻に着目したメニューで徹底的にお尻を鍛え上げましょう！お尻を上げたい方必見です！
- 【運動性&股関節トレ】 上半身や股関節のドリルでスムーズかつダイナミックな動きを作ります
- 【フルストレッチ】 会話も交えながら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

- 【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

- 【スイム能力向上トレ】 スイム能力向上に必要なストレッチや体幹トレーニングを行います。

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となります。
- ・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。