

## 2022年10月 TeamAOYAMAセッションスケジュール

### [チームセッション] 参加費：5,500円(税込)

開催日	時間	担当	開催場所	内容
10月2日(日)	7:30-11:00	郷間	南多摩	<b>尾根幹20kmLSD</b> ロードの起伏コースをキロ7分を目安にじっくりと走り込み、マラソンの足づくりを行います。
10月8日(土)	9:00-12:00	郷間	舞浜	<b>ペース走15~20km</b> 往復5kmのコースをマラソンの目標ペースで走り、ペース感覚を身に付けていきましょう。
10月22日(土)	9:00-12:00	郷間	舞浜	<b>ペース走15~20km</b> 往復5kmのコースをマラソンの目標ペースで走り、ペース感覚を身に付けていきましょう。

### [レギュラーセッション] 参加費：3,300円(税込)

開催日	時間	担当	開催場所	内容
10月4日(火)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>ランドリル&amp;1km×インターバル4~6本</b> 動きづくりでウォームアップを行い、1kmのインターバルでスピード持久力アップを狙います。
10月5日(水)	18:00~20:00	前波	木場	<b>体幹トレ+木場公園パークラン</b> スタジオ&木場公園で体幹トレーニングを行った後、木場公園をJogしましょう。
10月12日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>ビルドアップ10km(平坦コース)</b> 神宮外苑周回(1.325km)を7kmまでマラソンペース、その後はペースアップで心肺負荷をかけていきます。
10月18日(火)	18:00~20:00	前波	木場	<b>体幹トレ+木場公園パークラン</b> スタジオ&木場公園で体幹トレーニングを行った後、木場公園をJogしましょう。
10月19日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>ランドリル&amp;2km×インターバル3~4本</b> 動きづくりでウォームアップを行い、2kmのインターバルでスピード持久力アップを狙います。
10月25日(火)	18:00~19:30	前波	木場	<b>柔軟性回復リセット</b> 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積極的に参加しましょう。オンライン同時開催。
10月26日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	<b>起伏走+1km×1本</b> 赤坂御所(3.3km)を気持ち良く2周走り、その後1km×1本で動きの切り替え&コンディショニング把握を行います。

### [オンラインレギュラーセッション] 参加費：1,650円(税込)

開催日	時間	担当	開催場所	内容
10月25日(火)	18:00~18:45	前波	木場	<b>柔軟性回復リセット</b> 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積極的に参加しましょう。オンライン同時開催。