

2023年1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
1月9日(月・祝)	8:30-11:30	郷間	南多摩	尾根幹20kmLSD ロードの起伏コースをキロ7分前後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。
1月14日(土)	9:00-12:00	前波	東京駅	新春LSD 皇居、愛宕神社、日枝神社など江戸城下の寺社を巡るLSDラン。
1月22日(日)	検討中	郷間	検討中	内容検討中

[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
1月5日(木)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	ランドリル&1km×インターバル3~5本 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。
1月11日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	ビルドアップ10km(起伏コース) 赤坂御所(3.3km)を2周までマラソンペース、ラスト1周をペースアップし心肺負荷をかけて追い込みます。
1月17日(火)	18:00~20:00	前波	木場	下町ナイトラン 夜の下町の景色を楽しみながら、キロ7分ペースで一緒に走りましょう！
1月18日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	ランドリル&1km×インターバル3~5本 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。
1月24日(火)	18:00~20:00	前波	木場	下町ナイトラン 夜の下町の景色を楽しみながら、キロ7分ペースで一緒に走りましょう！
1月25日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	ビルドアップ10km(起伏コース) 赤坂御所(3.3km)を2周までマラソンペース、ラスト1周をペースアップし心肺負荷をかけて追い込みます。