

2023年3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
3月18日(土)	9:00-12:00	前波	木場	江戸の桜を見にいこうLSD 桜の名所をラン&ウォークで巡りましょう！

[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
3月1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。
3月7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！
3月8日(水)	19:00~21:00	郷間	千駄ヶ谷	ビルドアップ10km(平坦コース) 神宮外苑周回(1.3km)を7kmまでマラソンペース、ラスト3kmをペースアップし心肺負荷をかけ追い込みます。
3月14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！