

### 3ヶ月メニュー(201410-12)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細
10/01	定例	舎人競技場	400m × 10 + 1,000m	レストは200m レストは400m	レベルに合わせたペースで400mを10本(200mジョグで繋がります) 400mジョグの後1,000mフリー
10/08	定例	舎人競技場	800m × 10	レストは200m	レベルに合わせたペースで800m走り、200mジョグ (ヤツソ800より、レストの時間は若干短めです)
10/15	定例	舎人競技場	1,000m × 7	レストは200m	レベルに合わせたペースで1,000mを5本(200mジョグで繋がります) 残り2本はフリー(200mジョグで繋がります)
10/22	定例	舎人競技場	3,000m + 2,000m + 1,000m	レストは600m レストは400m	レベルに合わせたペースで3,000m、600mジョグで繋ぎ、2,000m 400mジョグで繋ぎ、1,000mフリー
10/29	定例	舎人競技場	(200m + 400m) × 10	レストは200m	レベルに合わせたペースで 200m-(200mジョグ)-400m-(200mジョグ)を10本
11/05	定例	舎人競技場	5,000m × 3	レストは1,000m	颯走塾恒例の5,000m × 3 レベルに合わせたペースで5,000mを3本(1,000mジョグで繋がります)
11/12	定例	舎人競技場	1,000m × 7	レストは200m	レベルに合わせたペースで1,000mを5本(200mジョグで繋がります) 残り2本はフリー(200mジョグで繋がります)
11/19	定例	舎人競技場	5,000mペース走		つくば、大田原など最後の刺激入れとして、疲労を残さないよう、 マラソンペースより若干早いタイム設定で1本走ります
11/26	定例	舎人競技場	12,000mビルドアップ		10' 40"から2,000m毎に20秒ずつペースアップします ラスト2,000mはフリー
12/03	定例	舎人競技場	800m × 10	レストは200m	レベルに合わせたペースで800m走り、200mジョグ (ヤツソ800より、レストの時間は若干短めです)
12/10	定例	舎人競技場	5,000m × 3	レストは1,000m	颯走塾恒例の5,000m × 3 レベルに合わせたペースで5,000mを3本(1,000mジョグで繋がります)
12/17	定例	舎人競技場	1,000m × 7	レストは200m	レベルに合わせたペースで1,000mを5本(200mジョグで繋がります) 残り2本はフリー(200mジョグで繋がります)
12/24	定例	舎人競技場	5,000mTT		現在の実力を確認するための2014年最後のタイムトライアルです