

3ヶ月メニュー(201504-06)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細
04/01	定例	舎人競技場	5,000mTT		現在の実力を確認するためのタイムトライアルです
04/08	定例	舎人競技場	1,000m × 5-7	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)
04/15	定例	舎人競技場	5,000mペース走		かすみがうら、長野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
04/22	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
04/29	定例	舎人公園	ヒル1,000m × 5	レストは300m	起伏のあるコースを、レベルに合わせたペースで1,000m (300mジョグで繋がります)
05/06	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)
05/13	定例	舎人競技場	400m × 15	レストは200m	レベルに合わせたペースで400mを15本(200mジョグで繋がります) ※通常の400mインターバルよりは若干緩めのペースです
05/20	定例	舎人競技場	5,000mTT		現在の実力を確認するためのタイムトライアルです
05/27	定例	舎人公園	ヒル1,000m × 5	レストは300m	起伏のあるコースを、レベルに合わせたペースで1,000m (300mジョグで繋がります)
06/03	定例	舎人競技場	1,000m × 7-10	レストは200m	レベルに合わせたペースで1,000mを7本(200mジョグで繋がります) 残り3本はフリー(200mジョグで繋がります)
06/10	定例	舎人競技場	8,000m + 1,000m	レストは600m	レベルに合わせたペースで8,000m、600mジョグで繋ぎ、1,000mフリー
06/17	定例	舎人競技場	400m × 15	レストは200m	レベルに合わせたペースで400mを15本(200mジョグで繋がります) ※通常の400mインターバルよりは若干緩めのペースです
06/24	定例	舎人競技場	5,000mTT		現在の実力を確認するためのタイムトライアルです