

3ヶ月メニュー(201510-12)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細
10/07	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
10/14	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)
10/21	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
10/28	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
11/04	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
11/11	定例	舎人競技場	5,000mペース走		さいたま国際前の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
11/18	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。つくば、大田原前の最後の刺激入れに
11/25	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)
12/02	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 ※湘南国際前の方は5,000m1本で刺激入れを 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)
12/09	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
12/16	定例	舎人競技場	ヒル1,500m × 5	レストは300m	実業団選手も練習する、起伏のあるコースを、レベルに合わせたペース で1,500m × 5(300mジョグで繋がります)
12/19	臨時	舎人競技場	400m × 6 + 1,000m ※開催地変更の可能性有	レストは200m レストは400m	レベルに合わせたペースで400mを6本(200mジョグで繋がります) 400mジョグの後1,000mフリー ※足立フレンドリーマラソン前の刺激入れです
12/23	臨時	荒川河川敷	足立フレンドリーマラソン		今年最後の練習会は、1年の成果を試すため、足立フレンドリーマラソンに 参加します！タイムはもとより、年明けの大会につながる走りを楽しみましょうね。