

3ヶ月メニュー(201607-09)

区分	会場	メニュー	設定	詳細
07/06	定例	舍人競技場	(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
07/13	定例	舍人競技場	クロカン1.7km × 4 + 1,000m	レストは300m 1.7kmのクロカンコースを4周後、トラックにて1,000mを1本フリー ※コースコンディションによっては、メニューを変更する場合があります
07/20	定例	舍人競技場	400m × 10 + 1,000m	レストは200m レストは800m 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) 800mジョグの後1,000mフリー
07/27	定例	舍人競技場	3,000m + 2,000m + 1,000m	レストは400m レベルに合わせたペースで3,000m、400mジョグで繋ぎ、2,000m 400mジョグで繋ぎ、1,000mフリー
08/03	定例	舍人競技場	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
08/10	定例	舍人競技場	クロカン1.7km × 4 + 1,000m	レストは300m 1.7kmのクロカンコースを4周後、トラックにて1,000mを1本フリー ※コースコンディションによっては、メニューを変更する場合があります
08/17	定例	舍人競技場	400m × 10 + 1,000m	レストは200m レストは800m 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) 800mジョグの後1,000mフリー
08/24	定例	舍人競技場	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) ※北海道マラソン前の刺激入れに
08/31	定例	舍人競技場	クロカン1.7km × 4 + 1,000m	レストは300m 1.7kmのクロカンコースを4周後、トラックにて1,000mを1本フリー ※コースコンディションによっては、メニューを変更する場合があります
09/07	定例	舍人競技場	(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
09/14	定例	舍人公園	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)
09/21	定例	舍人競技場	400m × 10 + 1,000m	レストは200m レストは800m 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) 800mジョグの後1,000mフリー
09/28	定例	舍人競技場	3,000m + 2,000m + 1,000m	レストは400m レベルに合わせたペースで3,000m、400mジョグで繋ぎ、2,000m 400mジョグで繋ぎ、1,000mフリー

※8/10は、メニュー変更の可能性があります。(8/11の山の日と合わせ、イベント企画中のため)