

3ヶ月メニュー(201610-12)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細
10/05	定例	舎人競技場	クロカン1.5km × 4 + 1,000m		1.5km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
10/12	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) 200～400mジョグの後1,000mフリー
10/19	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)
10/26	定例	舎人公園	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)
11/02	定例	舎人競技場	5,000m × 3	レストは600m	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(600mジョグで繋がります)
11/09	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
11/16	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) ※つくば、大田原前の刺激入りに
11/23	定例	舎人競技場	(3,000m + 1,000m) × 2	レストは200m レストは400m	レベルに合わせて緩急入れたペースで(3,000m + 1,000m) × 2本。 ラスト1セットの1,000mはフリー(200mジョグで繋がります)
11/30	定例	舎人競技場	クロカン&ヒル3,200m × 3 + 1,000m		クロカンコース+ ヒルコースを組み合わせたトータル約3.2kmを3周後、 トラックにて1,000m1本フリー※コンディションによっては、メニュー変更あり
12/07	定例	舎人競技場	8,000m + 1,000m	レストは400m	レベルに合わせたペースで8,000m、400mジョグで繋ぎ、1,000mフリー
12/14	定例	舎人競技場	5,000mTT		2017年に向けて現在の実力を確認するための今年最後のタイムトライアル です
12/21	定例	舎人競技場	400m × 6 + 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 ※足立フレンドリー前の刺激入りに
12/28	定例	舎人競技場	2,000m × 5	レストは400m	レベルに合わせたペースで、ビルドアップしながら2,000mを4本 ラスト1本はフリー(400mジョグで繋がります)

※インターバルメニューは、体力や体調により本数を減らしてもOK！

※12/28は、メニュー変更の可能性があります。(今年最後の練習会はロング走かも)