

3ヶ月メニュー(201701-03)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細
01/04	定例	舎人競技場	(3,000m + 1,000m) × 2	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(400mジョグで繋がります)
01/11	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)
01/18	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)
01/25	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)※勝田、館山前の刺激入れに！
02/01	定例	舎人競技場	クロカン&ヒル3,200m × 3 + 1,000m		クロカコース+ 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
02/08	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)
02/15	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
02/22	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)※東京マラソン前の刺激入れに！
03/01	定例	舎人競技場	クロカン&ヒル3,200m × 3 + 1,000m		クロカコース+ 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
03/08	定例	舎人競技場	(3,000m + 1,000m) × 2	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(400mジョグで繋がります)
03/15	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)
03/22	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)
03/29	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

※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！

※ランニング初心者は、ジョグを通じて走るための動きづくりを行いながら、ランニングフォームの基礎を学びます。