

3ヶ月メニュー(201707-09)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
07/05	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	
07/12	定例	舎人競技場	クロカン2km × 4 + 1,000m	レストは90秒	2km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	×
07/19	定例	舎人競技場	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	
07/26	定例	舎人競技場	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	
07/30	臨時	東宮御所	3.3km × 4		東宮御所周回コース(約3.3km)をビルドアップで4周します ※終わった後は「森のビアガーデン」で、栄養補給♪	×
08/02	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	
08/09	定例	舎人競技場	クロカン&ヒル3km × 3 + 1,000m	レストは300m	クロカンコース+ ヒルコースを組み合わせたトータル約3km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	×
08/16	定例	舎人競技場	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	
08/23	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) ※北海道マラソン前の刺激入れに	
08/30	定例	舎人競技場	クロカン2km × 4 + 1,000m	レストは90秒	2km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	×
09/06	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	
09/13	定例	舎人公園	ヒル2.2km × 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颯走塾オリジナルにアレンジ! レベルに合わせたペースで2.2km × 5(300mジョグで繋がります)	×
09/18	臨時	学芸大学	ウォーク&ランフェスタ		颯走塾の練習会ではありませんが、ランニングクリニックを行います http://www.nanfes.jp/wrfesta2017/	
09/20	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	
09/27	定例	舎人競技場	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	

※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!(レース前の方は本数減らして調整を!)

※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。