

3ヶ月メニュー(201710-12)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
10/04	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 ★終了後はBBQ	
10/11	定例	織田フィールド	800m × 10	レストは400m	レベルに合わせたペースで800m走り、400mジョグ (ヤッソ800より、レストの時間は若干短めです)	×
10/18	定例	東宮御所	ヒル3.3km × 4	レストは3分	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	×
10/25	定例	織田フィールド	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、残り2本はフリー (200mジョグで繋がります) ※横浜や水戸マラソン前の刺激入りに	
11/01	定例	織田フィールド	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	
11/08	定例	織田フィールド	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	
11/15	定例	織田フィールド	(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)	
11/22	定例	織田フィールド	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、残り2本はフリー (200mジョグで繋がります) ※大阪やつくばマラソン前の刺激入りに	
11/29	定例	東宮御所	ヒル3.3km × 4	レストは3分	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	×
12/06	定例	織田フィールド	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	
12/13	定例	織田フィールド	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	
12/20	定例	織田フィールド	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	
12/27	定例	街ラン	東京コース試走(約30km)		ほぼ毎年行っている恒例?の東京マラソンコース試走会です 2017年から新しくなったコースを中心に走ります ★終了後は忘年会	

※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。

※会場が「織田フィールド」となっている日は、団体予約状況により会場及びメニュー変更の可能性があります。