

3ヶ月メニュー(201801-03)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
01/10	定例	織田フィールド	(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)	×
01/17	定例	織田フィールド	800m × 10	レストは400m	レベルに合わせてペースで800m走り、400mジョグ (ヤツソ800より、レストの時間は若干短めです)	
01/24	定例	織田フィールド	1,000m × 5-7	レストは200m	レベルに合わせてペースで1,000mを5本、残り2本はフリー (200mジョグで繋がります) ※勝田、館山、新宿シティマラソン前の刺激入りに	
01/31	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)をレベルに応じた一定ペースで4周します	×
02/07	定例	皇居	5km × 3	レストは400m	颯走塾恒例の5km × 3。レベルに合わせてペースで 皇居1周約5kmを3本(400mジョグで繋がります)	×
02/14	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	
02/21	定例	織田フィールド	1,000m × 5-7	レストは200m	レベルに合わせてペースで1,000mを5本、残り2本はフリー (200mジョグで繋がります) ※東京マラソン前の刺激入りに	×
02/28	定例	織田フィールド	2,000m × 5	レストは400m	レベルに合わせてペースで、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)	
03/07	定例	織田フィールド	(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)	×
03/14	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)をレベルに応じた一定ペースで4周します	×
03/17	イベント	未定	リレーマラソン		颯走塾恒例イベント・リレーマラソン。みんなで襷をつなぎましょう 終わった後は懇親会です。※初心者の方も参加可能です。	×
03/21	定例	皇居	5km × 3	レストは400m	颯走塾恒例の5km × 3。レベルに合わせてペースで 皇居1周約5kmを3本(400mジョグで繋がります)	×
03/28	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 ※終了後は2018年お花見第1弾を予定	

※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。