

3ヶ月メニュー(201804-06)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
04/04	定例	皇居	5km × 3	レストは200m	颯走塾恒例の5km × 3。レベルに合わせたペースで皇居1周約5kmを3本(400mジョグで繋がります)	×
04/11	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(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)かすみがうら、長野などの最後の刺激入れに	
04/18	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)	
04/25	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	
05/02	定例	皇居	5km × 3	レストは400m	颯走塾恒例の5km × 3。レベルに合わせたペースで皇居1周約5kmを3本(400mジョグで繋がります)	×
05/09	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(ヤツソ800より、レストの時間は若干短めです)	×
05/16	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	×
05/23	定例	織田フィールド	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	
05/30	定例	皇居	5kmTT		現在の実力を確認するためのタイムトライアルです	×
06/06	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(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)	
06/13	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	
06/20	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	×
06/27	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	

※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。