

### 3ヶ月メニュー(201807-09)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
07/04	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) 400mジョグの後1,000mフリー	
07/11	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)	
07/16	臨時	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 ※終了後は、「森のビアガーデン」にて懇親会です	×
07/18	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	
07/25	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	×
08/01	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)	
08/08	SP	箱根	山練(日帰り合宿)		今年の日帰り合宿は箱根湯本から熱海まで、トレイルありロードありの のロングRun!	×
08/15	定例	織田フィールド	(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	
08/22	定例	織田フィールド	500m × 10	レストは100m	レベルに合わせたペースで500mを10本(100mジョグで繋がります)	
08/29	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	×
09/05	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) 400mジョグの後1,000mフリー	
09/12	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	×
09/17	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 <a href="http://www.nanfes.jp/wrfesta2018/">http://www.nanfes.jp/wrfesta2018/</a>	
09/19	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)	
09/26	定例	織田フィールド	(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	

※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。