

3ヶ月メニュー(201810-12)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
01/09	定例	織田フィールド	(3,000m + 1,000m) × 2	レストは200m	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)	×
01/16	定例	皇居	5km × 3		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	×
01/23	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) ※勝田、館山、新宿シティマラソン前の刺激入れに	
01/30	定例	織田フィールド	5,000mTT		現在の實力を確認するためのタイムトライアルです	
02/03	SP	皇居	30kmペース走		5'00"/km-6'00"/kmペースで皇居1周約5kmを6周します ※開催場所変更の可能性あり	×
02/06	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	×
02/11	SP	街ラン	東京コース試走(約30km)		東京マラソンコース試走会です	×
02/13	定例	織田フィールド	1,500m × 6	レストは300m	レベルに合わせたペースで1,500mを6本(300mジョグで繋がります)	
02/20	定例	皇居	5km × 3		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	×
02/27	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) ※東京マラソン前の刺激入れに	×
03/06	定例	織田フィールド	(3,000m + 1,000m) × 2	レストは200m	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)	
03/13	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	×
03/20	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)	
03/27	定例	織田フィールド	5,000mTT		現在の實力を確認するためのタイムトライアルです ※終了後は2019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。