

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。レベルに合わせてペースで 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 | レベルに合わせてペースで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。レベルに合わせてペースで 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) | |
| 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。