

### 3ヶ月メニュー(201904-06)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
04/03	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	×
04/10	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)	
04/17	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	×
04/24	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	
05/01	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 ※会場変更の可能性あり	×
05/08	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	×
05/15	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)	
05/22	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	×
05/29	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)	
06/05	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	×
06/12	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	
06/19	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	
06/26	定例	皇居	5kmTT		現在の實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。