

3ヶ月メニュー(201907-09)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
07/03	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	
07/10	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	×
07/17	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)	
07/24	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	
07/31	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 ※メニュー&会場変更の可能性あり	×
08/07	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	
08/14	定例	織田フィールド	ヒル200m × 20 + 1,000m	レストは200m	200mの坂をレベルに合わせたペースで登り、下り200mジョグ 20本行った後、1,000mフリー	×
08/21	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)	
08/28	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	×
09/04	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	
09/11	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	
09/18	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)	×
09/23	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 http://www.nanfes.jp/wrfesta2019/	
09/25	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	×

※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。