

3ヶ月メニュー(202001-03)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
01/08	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セット。 ラスト1セットの1,000mはフリー(200mジョグで繋がります)	
01/15	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	×
01/22	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)	
01/29	定例	皇居	5km × 3	レストは3分	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	×
02/05	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	
02/12	定例	織田フィールド	2,000m × 5	レストは400m	レベルに合わせたペースで、ビルドアップしながら2,000mを4本 ラスト1本はフリー(400mジョグで繋がります)	
02/19	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	×
02/26	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りに	×
03/04	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セット。 ラスト1セットの1,000mはフリー(200mジョグで繋がります)	
03/11	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)	
03/18	定例	皇居	5km × 3	レストは3分	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	×
03/25	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	

※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。