

3ヶ月メニュー(201810-12)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
10/03	定例	織田フィールド	500m × 10	レストは100m	レベルに合わせたペースで500mを10本(100mジョグで繋がります) ※大会前の方は、本数を減らしてレース前の調整に	×
10/10	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	×
10/17	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 (ヤッソ800より、レストの時間は若干短めです)	
10/24	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(200mジョグで繋がります) 残り2本はフリー(200mジョグで繋がります)	
10/31	定例	織田フィールド	5,000mTT		現在の実力を確認するためのタイムトライアルです	
11/07	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 ※開催場所変更の可能性あり	×
11/14	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	
11/21	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) ※大阪やつくばマラソン前の刺激入れに	
11/28	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	×
12/05	定例	織田フィールド	(3,000m + 1,000m) × 2	レストは200m レストは400m	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)	
12/12	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	×
12/19	定例	織田フィールド	400m × 6 + 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6本(200mジョグで繋がります) 400mジョグの後1,000mフリー ※足立フレンドリー前の刺激入れに	
12/26	SP	街ラン	東京コース試走(約30km)		年末恒例の試走会。今年は2020オリンピックマラソンコースを試走します ★終了後は忘年会	

※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。