

3ヶ月メニュー(201910-12)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
10/02	定例	織田フィールド	400m × 10 + 1,000m	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)	
10/09	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	×
10/16	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)	
10/23	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	
10/30	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)	
11/06	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	×
11/13	定例	織田フィールド	1,500m × 6	レストは300m	レベルに合わせたペースで1,500mを6本(300mジョグで繋がります)	
11/20	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) ※つくばや大田原マラソン前の刺激入れに	×
11/27	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	×
12/04	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)	
12/11	定例	織田フィールド	400m × 10 + 1,000m	レストは200m	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	
12/18	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)	
12/25	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	×

※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。