

3ヶ月メニュー(202004-06)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
04/01	定例	赤坂御所	ヒル3.3km × 4	レストは3分	赤坂御所周回コース(約3.3km)をビルドアップで4周します	×
04/08	定例	神宮外苑	500m × 12	レストは200m レストは125m	レベルに合わせたペースで500mを12本 (200m-125mジョグで繋がります)	
04/15	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)	
04/22	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	×
05/06	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	
05/13	定例	赤坂御所	ヒル3.3km × 4	レストは3分	赤坂御所周回コース(約3.3km)をビルドアップで4周します	×
05/20	定例	神宮外苑	1,000m × 5-7	レストは325m	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 (325mジョグで繋がります)	
05/27	定例	神宮外苑	800m × 10	レストは525m	レベルに合わせたペースで800m走り、525mジョグで繋がります。	
06/03	定例	舎人競技場	クロカン2km × 4 + 1,000m	レストは90秒	2kmのクロカンコースを4周後、トラックにて1,000mを1本フリー ※コースコンディションによっては、メニューを変更する場合があります	×
06/10	定例	神宮外苑	500m × 12	レストは200m レストは125m	レベルに合わせたペースで500mを12本 (200m-125mジョグで繋がります)	
06/17	定例	神宮外苑	1,000m × 5-7	レストは325m	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 (325mジョグで繋がります)	
06/24	定例	皇居	5kmTT		現在の実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。

※4/29の練習はお休み

※東京オリンピック延期により、5/13以降の練習内容は変更になる可能性があります。