

3ヶ月メニュー(202010-12)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
10/07	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)	×
10/14	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	×
10/21	定例	舎人公園	ヒル1.5km × 5	レストは300m	実業団選手も練習する、起伏のあるコースを、レベルに合わせたペース で1,500m × 5(300mジョグで繋がります)	×
10/28	定例	舎人競技場	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	×
11/04	定例	舎人競技場	800m × 10	レストは400m	レベルに合わせたペースで800m走り、400mジョグで繋がります。 ※通常の800mインターバルよりは若干緩めのペースです	×
11/11	定例	舎人競技場	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	×
11/18	定例	舎人公園	ヒル1.5km × 5	レストは300m	実業団選手も練習する、起伏のあるコースを、レベルに合わせたペース で1,500m × 5(300mジョグで繋がります)	×
11/25	定例	舎人競技場	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	×
12/02	定例	舎人競技場	(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)	×
12/09	定例	舎人競技場	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)	×
12/16	定例	舎人公園	ヒル1.5km × 5	レストは300m	実業団選手も練習する、起伏のあるコースを、レベルに合わせたペース で1,500m × 5(300mジョグで繋がります)	×
12/23	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!)

※新型コロナウイルスの影響等により、会場およびメニューが変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

なお、初心者向けの練習は当面の間行いません。