

3ヶ月メニュー(202101-03)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
01/06	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)	×
01/13	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)	×
01/20	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)	×
01/27	定例	舎人競技場	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	×
02/03	定例	舎人競技場	5,000m + 3,000m + 1,000m	レストは600m	レベルに合わせたペースで5,000m、3,000mを走り、ラスト1,000mはフリー。 (600mジョグで繋がります)	×
02/10	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)	×
02/17	定例	舎人競技場	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)	×
02/24	定例	舎人競技場	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	×
03/03	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)	×
03/10	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)	×
03/17	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)	×
03/24	定例	舎人競技場	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	×
03/31	定例	舎人競技場	5,000m + 3,000m + 1,000m	レストは600m	レベルに合わせたペースで5,000m、3,000mを走り、ラスト1,000mはフリー。 (600mジョグで繋がります)	×

※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！)

※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。