

3ヶ月メニュー(201601-03)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細
01/06	定例	舎人競技場	3,000m + 2,000m + 1,000m	レストは600m レストは400m	レベルに合わせたペースで3,000m、600mジョグで繋ぎ、2,000m 400mジョグで繋ぎ、1,000mフリー
01/13	定例	舎人競技場	5,000m × 3	レストは1,000m	颯走塾恒例の5,000m × 3 レベルに合わせたペースで5,000mを3本(1,000m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(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)
01/27	定例	舎人競技場	5,000mTT or ペース走		現在の実力を確認するためのタイムトライアルです 週末フルという方は、マラソンペースより若干早いタイム設定でペース走
02/03	定例	舎人競技場	ヒル1,500m × 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)
02/10	定例	舎人競技場	5,000m × 3	レストは1,000m	颯走塾恒例の5,000m × 3 レベルに合わせたペースで5,000mを3本(1,000mジョグで繋がります)
02/17	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(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)
02/24	定例	舎人競技場	5,000mペース走		いよいよ東京マラソン！フルマラソン前の最後の刺激入れとして、疲労を 残さないよう、マラソンペースより若干早いタイム設定で1本走ります
03/02	定例	舎人競技場	8,000m + 1,000m	レストは600m	レベルに合わせたペースで8,000m、600mジョグで繋ぎ、1,000mフリー
03/09	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(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)
03/16	定例	舎人競技場	ヒル1,500m × 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)
03/23	定例	舎人競技場	400m × 15	レストは200m	レベルに合わせたペースで400mを15本(200mジョグで繋がります) ※通常の400mインターバルよりは若干緩めのペースです
03/30	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