

3ヶ月メニュー(201604-06)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細
04/06	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
04/13	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ジョグで繋ぎます)残り2本は フリー(200mジョグで繋ぎます)かすみがうら、長野などの最後の刺激入れに
04/20	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
04/27	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
05/04	定例	舎人公園	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ジョグで繋ぎます)
05/11	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ジョグで繋ぎます)
05/18	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ジョグで繋ぎます) ※通常の400mインターバルよりは若干緩めのペースです
05/25	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
06/01	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ジョグで繋ぎます) 残り2本はフリー(200mジョグで繋ぎます)
06/08	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
06/15	定例	舎人公園	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ジョグで繋ぎます)
06/22	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ジョグで繋ぎます) ※通常の400mインターバルよりは若干緩めのペースです
06/29	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