

### 3ヶ月メニュー(201704-06)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細	初心者
04/05	定例	舎人公園	ヒル2,200m × 4	レストは200m	実業団選手も練習する、起伏のあるコースを颯走塾オリジナルにアレンジ！ レベルに合わせたペースで2,200m × 4(200mジョグで繋がります)	×
04/12	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)かすみがうら、長野などの最後の刺激入れに	
04/19	定例	舎人公園	クロカン&ヒル3,000m × 3 + 1,000m	レストは90秒	クロカンコース+ ヒルコースを組み合わせたトータル約3kmを3周後、 トラックにて1,000m1本フリー※コンディションによっては、メニュー変更あり	×
04/26	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	
05/03	定例	舎人公園	ヒル2,200m × 5	レストは200m	実業団選手も練習する、起伏のあるコースを颯走塾オリジナルにアレンジ！ レベルに合わせたペースで2,200m × 5(200mジョグで繋がります)	×
05/10	定例	舎人競技場	5,000m × 3	レストは600m	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(600mジョグで繋がります)	×
05/17	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) 200~400mジョグの後1,000mフリー	
05/24	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	
05/31	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)	
06/07	定例	舎人公園	クロカン&ヒル3,000m × 3 + 1,000m	レストは90秒	クロカンコース+ ヒルコースを組み合わせたトータル約3kmを3周後、 トラックにて1,000m1本フリー※コンディションによっては、メニュー変更あり	×
06/14	定例	舎人公園	(3,000m + 1,000m) × 2	レストは400m	レベルに合わせて緩急入れたペースで(3,000m + 1,000m) × 2本。 ラスト1セットの1,000mはフリー(400mジョグで繋がります)	
06/21	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	
06/28	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	

※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に！)

※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。

※5月は、練習日が5日あり、GWもあるので、5/3はメニュー変更の可能性があります。(GW特別企画かも)