

## JOGSPA 2012年2月 水曜プログラム内容

		1日	8日	15日	22日	29日
Aクラス	テーマ	レースに向けての実践編トレーニング ※20kmを2時間以内で走られる方が対象となります。				
	メニュー	30分ジョグ、1kmインターバル5～8本+α		15分ジョグ、1kmインターバル5～8本+α、快調走		
	速度	4～6分/km		4～6分/km		
	コース	みなとみらい全域(インターバルはマリノスタウン)		みなとみらい全域(インターバルはマリノスタウン)		
Bクラス	テーマ	レースに向けての体調を上げる！				
	メニュー	申告！8kmタイムトライアル (前半4km目標マラソンレースペース走 → 後半4kmフリー)		10～12kmビルドアップ走	8kmビルドアップ走	10～12kmビルドアップ走
	速度	-		徐々にペースアップします ①1～6km : 少し抑え気味のペース ②6～8km : 1kmにつき10秒～15秒ペースアップ ③8～12km : 更に1kmにつき10秒～15秒ペースアップ		
	コース	マリノスタウン		マリノスタウン		
Cクラス	テーマ	出来るだけ長く走ってみよう その③				
	メニュー	80分ジョグ			80分ジョグ	
	速度	7分/km			前半7分/km、後半6分30秒/km	
	コース	みなとみらい全域			みなとみらい全域	

※1 ペース走: 決められた距離を一定のペースで走るトレーニング。距離やペース設定によって、様々なトレーニング強度のペース走を行うことができる。

※2 ビルドアップ走: 徐々に走るペースを上げていくトレーニング。1回の練習で、軽負担から高負担までの刺激を体に加えられるので、短時間で最大の効果をもたらすことができます。スピード持久力アップ、心肺機能強化などに効果あり。

※3 快調走: 単なるジョギングペースでもなく、レースで走るような追い込むペースでもない、その中間的なペースで走ること。少し速いかなと感じながらも、会話ができるくらい余裕のあるスピード。