

JOGSPA 2017年4月 水曜開催プログラム内容

		5日	12日	19日	26日
インターバル クラス	メニュー	<p>＜ミドルインターバル走＞ アップ～ 2km × 4本 (rest2分) + α ～ダウン</p>		<p>＜インターバル変化走＞ アップ～ 3km + 2km + 1km + 1km ～ダウン</p>	
	速度	グループ別/km			
	場所	マリノスタウン跡地		三ツ沢公園	
ペース走 クラス	メニュー	<p>＜スタート前＞動かしてなんぼEP体操(10分) ↓ 4kmHMペース走 × 2本 + 速めの1km走 ↓ ＜練習後＞走らなくてもKFトレーニング(5分)</p>		<p>＜スタート前＞動かしてなんぼEP体操(10分) ↓ 8kmHMペース走 × 1本 + 速めの1km走 ↓ ＜練習後＞走らなくてもKFトレーニング(5分)</p>	
	速度	グループ別/km			
	場所	マリノスタウン跡地			
LSD走 クラス	メニュー	港の見える丘公園折り返しコース (10～12km)		山下公園折り返しコース (10～12km)	
	速度	7/km前後			
	コース	スカイスパ→山下公園→港の見える丘公園→スカイスパ		スカイスパ→大栈橋→山下公園→スカイスパ	