

JOGSPA 2018年1月 水曜開催プログラム内容

		10日	17日	24日	31日
インターバル クラス	メニュー	休み明け、体を目覚ますインターバル走 軽くアップ～3km+2km+1km+1km+2km+3km～ダウン		マラソンにつなげるインターバル走① アップ～(3km+2km)×2セット～ダウン	
	速度	グループ別/km			
	場所	旧マリノスタウン		臨港パーク	
ペース走 クラス	メニュー	休み明け、調子を上げる10～12kmビルドアップ走 ①4kmまでほどよいペースで走る。 ②4kmから1kmあたり5～10秒ペースアップする。 ③8kmから1kmあたり5～10秒ペースアップする。 ④10～12kmまで走る。		マラソンに耐えうるためのインターバル風ハーフマラソンペース走 ①1kmジョグ ②4kmハーフマラソンペース走 ③1kmジョグ ④3kmハーフマラソンペース走 ⑤1kmジョグ ⑥ラスト1kmはお好きなペースで！	
	速度	グループ別/km			
	場所	旧マリノスタウン			
LSD走 クラス	メニュー	2018年の健脚祈願ラン ～伊勢山皇大神宮訪問10km～	体を覚醒ビルドアップ風LSD走 ～最後1kmをスピードアップ11km～	2月末～3月のマラソンに向けてしっかり走りこむためのLSD走 ～メトロノームでピッチを意識してのテンポよく13km～	
	速度	7分/km前後	7分/km前後	6分30秒/km前後	
	コース	大棧橋→山下公園→伊勢山皇大神宮	大棧橋→山下公園	山下公園→ワシン坂	