

JOGSPA 2019年2月 水曜開催プログラム内容

		6日	13日	20日	27日
インターバル クラス	メニュー	ロングインターバル&スピード強化 アップ～(3km×2本)+1kmor2km	JOG spa 3km タイムトライアル アップ～3km T.T+α～ダウン	インターバル変化走 アップ～ (3km+2km+1km)×2本 ～ダウン	起伏スピードインターバル走 アップ～ 1km×8～10本(rest60～90秒) ～ダウン
	速度	グループ別/km			
	場所	三ツ沢公園	臨港パーク	旧マリノスタウン	臨港パーク
ペース走 クラス	メニュー	起伏を使った時間走 15分×4	JOG spa 3km タイムトライアル アップ～3km T.T+α～ダウン	起伏を使ったペース走 (時間の限り)	8～10kmペース走
	速度	グループ別/km			
	場所	臨港パーク	臨港パーク	三ツ沢公園	旧マリノスタウン
LSD走 クラス	メニュー	古河はなももマラソンへの 走り込み③ ～ワシン坂往復12km～	古河はなももマラソンへの 走り込み④ ～根岸森林公園往復13km～	横浜名所探訪ラン③ ～平安時代創建「神明社」10km～	起伏を使ったLSD走 ～野毛周辺10km～
	速度	6分30秒/km前後	6分/km前後	7分/km前後	7分/km前後
	コース	港の見える丘公園→ワシン坂	港の見える丘公園→根岸森林公園	野毛→神明社→戸部	野毛界限周遊