

JOGSPA 2019年3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	はなももマラソン直前 動きの刺激走 アップ～400m×15本～ダウン	はなももマラソン疲労抜き走 アップ～ 1km×5本 ～疲労抜きジョグ	ミドル・ショートMIX インターバル走 アップ～(2km+1km)×3～ダウン	変化インターバル走 アップ～ 3(2km(ハーフP+1km(マラソンP))× 3+1kmT.T ～ダウン
	速度	グループ別/km			
	場所	三ツ沢競技場	旧マリノスタウン	臨港パーク	旧マリノスタウン
ペース走 クラス	メニュー	ペース走 4000m～5000m ※週末マラソンレースに出場される方は調整走としてぜひ活用ください	8～10kmペース走 ※走力維持・準備段階としての練習・疲れ抜き・走力の把握などを目的	8～10kmビルドアップ走 ※調子上げ・状態の把握を目的	6kmペース走 + 2kmハーフマラソンペース走(筋持久力走) × 2 ※中間走的なりリラックスした走りに粘って走るための筋持久力走を組み合わせることが目的
	速度	グループ別/km			
	場所	三ツ沢競技場	旧マリノスタウン	旧マリノスタウン	旧マリノスタウン
LSD走 クラス	メニュー	はなももマラソン直前調整走 ～山下公園往復10km + 旧マリノスタウン1周 (ビルドアップ)～	はなももマラソン疲労抜き走 ～港の見える丘公園11km～	起伏を使ったLSD走 ～パワースポットトンネル 「大原隧道」10km～	クラス史上最長不倒距離走 ～根岸森林公園往復13km～
	速度	7分/km前後	7分/km前後	7分/km前後	6分/km前後
	コース	港の見える丘公園→山下公園	港の見える丘公園→根岸森林公園	戸部→大原隧道→日ノ出町	港の見える丘公園→根岸森林公園