

JOGSPA 2019年5月 水曜開催プログラム内容

		8日	15日	22日	29日
インターバル クラス	メニュー	毎シーズン始まり恒例！ インターバルトレーニング アップ～ サーキットトレーニング(15種) ～ダウン	スピードトレーニングへの カラダ慣らし！ アップ～ 400m×15本 ～ダウン	クルーズインターバル走 アップ～ 1km×10本(rest30秒) ～ダウン	緩急をつけたインターバル アップ～ 2km×2本+2kmjog+1km×3本 ～ダウン
	速度	グループ別/km			
	場所	臨港パーク	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	8kmビルドアップ走 + 15分ジョグ + 動きを高めるリレーリレー × 2回	8kmマラソンペース走 (2分休み) 1kmLTペース走 + 動きを高めるリ レー × 2回	6kmマラソンペース走 (2分休み) 2kmLTペース走 + 動きを高めるリ レー × 2回	4kmマラソンペース走 (2分休み) か らの 2kmLTペース走(3分休み) × 2 回
	速度	グループ別/km			
	場所	旧マリノスタウン	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	横浜名所探訪ラン 横浜居留地歴史パネル展鑑賞 @アメリカ山公園 ～アメリカ山公園往復11km～	ガーデンネックレス横浜2019 横浜ローズウィーク応援イベント 「薔薇と緑の庭園」 ～ホテルニューグランド経由 11km～	「三溪園 蛍のタベ」ジョグ ～三溪園で蛍鑑賞後12km～	横浜名所探訪ラン ビール発祥の地 ～麒麟麦酒開源記念碑往復 12km～
	速度	7分/km前後	7分/km前後	6分30秒/km前後	6分30秒/km前後
	コース	山下公園→港の見える丘公園→アメリカ山公園	山下公園→港の見える丘公園→Hニューグランド	横浜駅→山手駅→三溪園→スカイスパ	山下公園→港の見える丘公園→記念碑

※22日のLSDクラスに参加希望の方は、三溪園入園のために入園料700円と横浜駅→山手駅間の160円をご持参ください。