

JOGSPA 2019年6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	起伏インターバル変化走 アップ～ 3km+2km+1km+1km ～ダウン	心肺強化を忘れずに！ アップ～ 坂ダッシュ×15～20本 ～ダウン	ペースを変えるインターバル走 アップ～ (2kmHP+2kmMP)×2セット ～ダウン	スピード持久トレーニング アップ～ (2km+1km)×3本 ～ダウン
	速度	グループ別/km			
	場所	三ツ沢公園	青木橋	旧マリノスタウン	臨港パーク
ペース走 クラス	メニュー	2kmLTペース走 (休み走るタイムの3分の1) ×4回	8kmマラソンペース走+ 動きを高めるリレー ×2回	3kmLTペース走 (休み走るタイムの3分の1) ×2回 からの マラソンペース走3km	10km変化走 4kmマラソンペース走 →4kmLT走→Free
	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	横浜ちょっぴりグルメ・ラン ～中華街「端午節」前 ちまき食べちゃう？ 往復11km～	横浜名所探訪ラン ～横浜ボウリング発祥の碑 往復11km～	クラス史上最長不倒距離走 ～根岸森林公園往復13km～	横浜名所探訪ラン ～クリーニング業発祥の地碑 往復11km～
	速度	7分/km前後	7分/km前後	6分/km前後	7分/km前後
	コース	大棧橋→山下公園→中華街	山下公園→港の見える丘公園→記念碑	港の見える丘公園→根岸森林公園	山下公園→港の見える丘公園→記念碑