

JOGSPA 2019年7月 水曜開催プログラム内容

		3日	10日	17日	24日	31日
インターバル クラス	メニュー	シュートインターバル慣らし走と スピード持久走 アップ～ 400m×10本+5km×1本 ～ダウン	400mの動きを活かした インターバル走 アップ～ 1km×6～8本 ～ダウン	好評メニュー再来！ 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	上り重視？、下り重視？、体に変化 を入れたインターバル走 アップ～ 2km×3本 ～ダウン	持久インターバルトレーニング アップ～ 3km+2km+1km+2km+3km ～ダウン
	速度	グループ別/km				
	場所	臨港パーク	三ツ沢公園	臨港パーク	三ツ沢公園	臨港パーク
ペース走 クラス	メニュー	5km変化走 1km: マラソンペース 2km: 8割走 3km: ジョグ 4km: LTペース 5km: Free	8kmビルドアップ走 4kmマラソンペース 4kmLTペース + 時間の許す限りダウン	2kmアップダウンペースアップ走 ×3 (最後の1kmを必ずペースアップす る)	10分間マラソンペース走 + 30秒間8割走 (連続して4回繰り返す) + 時間の許す限りダウン	5kmアップダウン マラソンペース走
	速度	グループ別/km (今月もマラソンペース走からLTペース走になれる期間)				
	場所	三ツ沢公園	臨港パーク	三ツ沢公園	臨港パーク	三ツ沢公園
LSD走 クラス	メニュー	日本庭球発祥之地 往復 <11km>	キング、クイーン、ジャック 横浜三塔一望 3カ所周遊ジョグ <10km>	ピッチを意識した ワシン坂往復ロング走 <12km>	ガリガリ君ソーダ争奪戦 真夏の山下公園1周ラン +往復ジョグ <11km>	大棧橋初入港！ 豪華客船「マースダム」 見学ジョグ <10km>
	速度	6分半/km前後	7分/km前後	6分/km前後	7分/km前後	7分/km前後
	コース	山下公園→港の見える丘公園→発祥の地	大棧橋→日本大通	山下公園→ワシン坂	大棧橋→山下公園	大棧橋→山下公園