

JOGSPA 2019年9月 水曜開催プログラム内容

		4日	11日	18日	25日
インターバル クラス	メニュー	基本のインターバル走 アップ～ 1km×10本(rest60～90秒) ～ダウン	時間のインターバル走 アップ～ 4分間走×10本 ～ダウン	筋力のインターバル走 アップ～ サーキットトレーニング(15種) ～ダウン	変化のインターバル走 アップ～ 3km(ビルドアップ)×2本 ～ダウン
	速度	グループ別/km			
	場所	旧マリノスタウン	高島水際線公園	臨港パーク	三ツ沢公園
ペース走 クラス	メニュー	2km × 4 R=60秒ジョグ (マラソンペース走) ダウン	1km × 8 R=30秒ジョグ (マラソンペース走) ダウン	2km × 5 R=60秒ジョグ (マラソンペース走) ダウン	3km × 3 R=60秒ジョグ (マラソンペース走) ダウン
	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	日本初の鉄道路線 「新橋駅～横浜駅」史跡スポット巡り ジョグ <11km>	豪華客船 「ダイヤモンドプリンセス」 見学ジョグ <11km>	横浜名所探訪ラン ～国歌「君が代」発祥の碑 往復～ <12km>	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	6分30秒/km前後	6分/km前後
	コース	臨港パーク→赤レンガ倉庫→山下公園	大棧橋→山下公園	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