

JOGSPA 2019年10月 水曜開催プログラム内容

| | | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
|---------------|------|---|--|--|---|--|
| インターバル クラス | メニュー | ダイナミックなフォームと心肺強化！ アップ～ 坂ダッシュ×15～20本 ～ダウン | ハーフ・マラソンに向けたスピード持久力強化！ アップ～ 2km×4本 ～ダウン | マラソンに向けたロングインターバル走 アップ～ 5km×2本 ～ダウン | マラソンに向けたロングインターバル強化走 アップ～ 6km+4km+(200m×3本) ～ダウン | ハーフ・マラソンに向けたスピード強化 アップ～ (2km+1km)×2本 ～ダウン |
| | 速度 | グループ別/km | | | | |
| | 場所 | 青木橋 | 旧マリノスタウン | 臨港パーク | 旧マリノスタウン | 三ツ沢公園 |
| ペース走 クラス | メニュー | 30分ペース走 + [4分LT走 + 2分ジョグ] × 4 + 15分ペース走 | 30分ペース走 + 20分LT走 + 15分ペース走 | 20分ペース走 + 45分マラソンペース走 + 20分ペース走 | 10～12km ビルドアップ走 (4kmごとペースアップ) | 20分ペース走 + 30分LT走 + 20分ペース走 |
| | 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 | 旧マリノスタウン |
| LSD走 クラス | メニュー | 横浜探訪「ブラタケシ」ラン ～「食パン発祥の地」 往復～ <11km> | 起伏を使ったLSD走 ～パワースポットトンネル 「大原隧道」～ <11km> | 横浜探訪「ブラタケシ」ラン ～中華街は埋立地の上に建て られた痕跡巡り～ <11km> | 横浜探訪「ブラタケシ」ラン 「写真の開祖 下岡さん彰碑」 <11km> | ジョグスパ的 「ハロウィン」ラン <11km> |
| | 速度 | 7分/km前後 | 7分/km前後 | 7分/km前後 | 7分/km前後 | 7分/km前後 |
| | コース | 大棧橋→港の見える丘公園 | 戸部→大原隧道→日ノ出町 | 大棧橋→山下公園 | 大棧橋→山下公園 | 大棧橋→山下公園 |