

JOGSPA 2012年12月 水曜プログラム内容

		5日	12日	19日	26日
Aクラス	テーマ	快調に長距離を走られる走り方を習得しよう			1年間頑張った自分にご褒日！
	メニュー	16～18kmのLong走			レクリエーション+マッサージ
	速度	5分/km			-
	コース	みなとみらい全域			みなとみらい全域
Bクラス	テーマ	ゆっくり走るだけじゃない！速い動きで脂肪を燃やす！		1年の頑張りを仲間と共に労ろう	
	メニュー	LSDと1km～2km 山下公園までLSD + 1km → マリノスタウンまでLSD + 1km～2km		帰って来た！年納め、40分チーム対抗耐久リレー (4人1組で時間の限りリレーしてもらいます！) ※クリスマスの仮装あり	
	速度	LSD:7～6分/km、1kmペース:目標マラソンペースより10秒～30秒速く/km		Freeペース/km	
	コース	みなとみらい		マリノスタウン裏 水際線公園	
Cクラス	テーマ	寒い季節こそ走って体を動かそう			
	メニュー	大棧橋往復JOG+動きづくり (10km前後)	山下公園往復JOG+山下公園1周 (11km前後)	大棧橋往復JOG+動きづくり (10km前後)	港の見える丘公園往復JOG(12km前後) または大棧橋往復JOG(8km前後)
	速度	7～8分/km		7～8分/km	
	コース	みなとみらい全域			