

JOGSPA 2018年10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 <最大酸素摂取量 (VO2MAX)向上 >	メニュー	ダッシュmixインターバル走 アップ～(1000m+200m) x8～9本～ダウン	フル・ハーフマラソンに向けた ロングインターバル走① アップ～3km×2本+1km (調整走)～ダウン	フル・ハーフマラソンに向けた ロングインターバル走② アップ～5km×2本～ダウン	横浜マラソン前 調整インターバル走 アップ～3km+1km×4～6本 ～ダウン	時間インターバル走 アップ～4分間走×10本 ～ダウン
	速度	グループ別/km				
	場所	マリノスタウン跡地	三ツ沢公園	旧マリノスタウン	マリノスタウン跡地	高島水際線公園or臨港パーク
ペース走 クラス <LT値向上>	メニュー	8～10kmマラソンペース走	ハーフマラソンを意識した ペース走 2km×4 (ハーフマラソンペース)	ハーフマラソンを意識した ペース走 3km×3 (ハーフマラソンペース)	横浜マラソン前 8km調整ペース走 (マラソンペース)	10～12km マラソンペース走
	速度	グループ別/km				
	場所	マリノスタウン跡地				
LSD走 クラス <効率的な走り方向 上>	メニュー	横浜マラソンに向けた ロング走 <13km>	横浜中華街 雙十節(そうじゅうせつ) [中華民国の建国記念日] お楽しみラン <11km>	横浜マラソン 新コース前後半試走ラン <11km>	山手西洋館をめぐる ハロウィンラン <約11km>	ガスライト フェスティバル お楽しみラン <約11km>
	速度	6分30秒/km前後	7/km前後	7/km前後	6分30秒/km前後	7/km前後
	コース	山下公園～ワシン坂	大棧橋～山下公園	横浜南部市場～山下公園	山下公園～港の見える丘公園	大棧橋～山下公園