

マラソン完走塾

4ヵ月間短期集中で、マラソン完走を目指す方向けのランニング教室です。
走り始めるフォームはもちろん、大会当日までの練習内容(ワークシート配布)や準備するものなど、専門スタッフによる、トータルサポートで完走を目指します！！

完走カリキュラム 4ヵ月で走れるカラダを作る！

日程	テーマ	トレーニング内容
11月 11日 12日	基本フォーム習得	□フォーム動画分析 □基礎ドリル指導
25日 26日	走れるカラダを作る	□ながめ歩きのためのセルフケア □走り始める前のウォーミングアップ
12月 9日 10日	体力強化①	□フォーム動画分析 □体力強化「ウインドスプリント」
23日 24日	体力強化②	□基礎ドリル指導 □基礎練習「インターバル走」
1月 9日 7日	ペースコントロール	□基礎ドリル指導 □ペースを維持できる「ヒルトアップ走」
20日 21日	自分のペースを作る	□基礎ドリル指導 □ペースを維持する「ペース走」
2月 9日	チャレンジRUN (土日クラス同時開催)	□30分チャレンジRUN ※13:30START・19:00練習終了迄
17日 18日	本番に向けての対策	□本番1週間前からの過ごし方 □本番までの調整方法

【日程】土曜日クラス (11/11・25 12/9・23 1/6・20 2/3・17)
日曜日クラス (11/12・26 12/10・24 1/7・21 2/3・18)
【時間】15:30~17:30 ※2/3のみ13:30~19:00
【定員】各クラス15名
【参加費】25,000円(税込)
【持ち物】飲み物、汗拭きシート、動きやすい服装、帽子
【その他】原則として雨天決行。
※悪天候によるペースでの開催とさせていただきます。
※弊社判断で、開催中止の場合は別日程で振替致します。

お申し込みはお電話又は、ホームページから
<http://jogsuke.com>

【講師】山口 浩輔
【PROFILE】
日本マラソン連盟公認指導員
日本マラソン連盟公認マラソンコーチ
日本マラソン連盟公認マラソンアドバイザー
【お問い合わせ】
TEL 070-5463-2969
Mail jogsuke@gmail.com

Walk & Run Team
jogsuke

マラソン完走塾

マラソン大会に挑戦してみたい!! 膝・腰を痛めないように走り切りたい!!!

4ヵ月間の少人数制短期集中講座で、アナタの挑戦をサポート致します！

「マラソン完走塾」では、大会当日、不安なく走れることを保証致します！また、マラソン大会の開催が集中している11月~4月に向けて、指導カリキュラムに沿って、計画的に指導を進めていくので、練習内容に迷う必要もございません！

イベント名	マラソン完走塾
開催日	2017/11/11 ~ 2018/2/18
受付開始	15:20 ~
申込料	マラソン完走塾 土曜日クラス 25,000円 マラソン完走塾 日曜日クラス 25,000円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2-14-8オ フィス新横浜406
主催者	jogsuke
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/10667

