

あなたの夢を  
叶える!

# サブ4 塾

Your make sub4 by full marathon

ご自身の目標とするフルマラソンの大会に向けて、フルマラソン4時間切りを目指す為のトレーニングを行います！参加者には、サブ4達成に向けたトレーニング計画表をプレゼント！

**サブ4 カリキュラム 2017年11月よりスタート!**


| 日程          | テーマ                       | トレーニング内容  |
|-------------|---------------------------|---|
| 11月 12日 26日 | 体力&フォーム分析                 | □フォーム動画分析&10kmタイムトライアル<br>□基礎ドリル指導  |
| 12月 10日 24日 | フォーム改善<br>動力強化            | □運動性を中心、効率を改善するセルリアクア<br>□コア&下半身の筋力トレーニング                                 |
| 1月 7日 21日   | スピード&心肺機能強化               | □後半に「予備」練習をする「復原5km走」<br>□20分間隔「心拍数をシフトしたトレーニング」<br>□心肺機能を強化「インターバル走」     |
| 2月 4日 18日   | ペースコントロール                 | □フォーム動画分析（フォームの崩壊点の把握）<br>□ペース感覚強化（ビルドアップ走）<br>□15kmペース走 平均05:30〜06:00ペース |
| 3月 4日 18日   | 30kmペース走（4日）<br>体力&フォーム分析 | □30kmペース走 平均05:30〜06:00ペース<br>□10kmタイムトライアル                               |

【期 間】 13:00~15:00 ※3/4のみ13:00~16:30  
 【定 員】 10名  
 【参加費】 31,500円（税込）  
 【持ち物】 飲み物、ポトル、帽子、動きやすい服装、シューズ  
 【その他】 服装として雨天決行、お昼食は各自で済ませます。  
 ※お申し込み後、開催中止の場合は別日程で振替致します。

【講師】 山口 浩輔  
 【PROFILE】  
 日本マラソン連盟公認コーチ  
 日本マラソン連盟公認ランニングインストラクター  
 日本マラソン連盟公認ランニングインストラクター  
 日本マラソン連盟公認ランニングインストラクター

【お問い合わせ】  
 TEL 070-5463-2969  
 Mail jogsuke@ramen.com

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



## サブ4塾

5カ月間のグループ制短期集中講座で、アナタの挑戦をサポート致します！サブ4を達成したい！なかなかベスト更新ができない計画的にトレーニングをしたい！という方のご参加をお待ちしております！

また、参加者にはサブ4達成に向けたトレーニング計画表をプレゼント！

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 | サブ4塾  |
| 開催日   | 2017/11/12 ~ 2018/3/18  |
| 受付開始  | 12:50 ~   |
| 申込料   | サブ4塾 31,500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<br>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！<br><a href="https://moshicom.com/10668">https://moshicom.com/10668</a> |

