

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 2018年5月よりスタート!

日程	テーマ	トレーニング内容
5月 19日 27日	ランニングフォーム改造	ロフォーム動画分析 ロフォーム改造ドリル指導 O10kmタイムトライアル
6月 10日 24日	粘持久力強化	ロランニング距離の、粘りを持てるランニング ロランニング距離の、粘りを持てるランニング ロサブ4の走りトレーニング
7月 8日 22日	スピード&心肺機能強化	ロスピード強化の為の「フィートスプリント」 ロ心肺機能強化「インターバル走」
8月 5日 19日	ペース感覚強化	ロペース感覚強化「ビルトアップ走」 ロ20kmペース走 午05:30~40分ペース
9月 2日 16日 30日	フォーム確認 30kmペース走	ロフォーム動画分析（フォームの連続的な比較） ロランニング距離指導 ロ20kmペース走 午05:30~40分ペース
10月 14日	フォーム&ペース最終チェック	ロ10kmタイムトライアル ロフォーム動画分析（最終チェック）

【時間】 13:00~15:00 ※9:30のみ13:00~16:30
 【定員】 10名 【場所】 新横浜「Jog's Space」
 【参加費】 37,800円（税込）※書籍代、荷物預けスペース有
 【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。
 ※開催可否ペースでの開催となります。
 ※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

jogsuke

【講師】 山口 浩輔

【PROFILE】
 日本マラソン連盟公認
 日本マラソン連盟公認
 日本マラソン連盟公認
 日本マラソン連盟公認

TEL 070-5463-2969
 Mail jousuke@gmail.com

サブ4塾

5か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	2018/5/13 ~ 2018/10/14
受付開始	12:50 ~
申込料	サブ4塾 37,800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/13598

