

マラソン完走塾

10% ハーフ
フル

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。
走り切る為の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 24日 25日	基本フォーム習得	□フォーム動画分析 □基礎ドリル習得
12月 8日 9日	走れるカラダを作る	□フタ指先のセルフケア □走り切る為の脚トレニング
22日 23日	体力強化①	□フォーム動画分析 □脚力強化「ワンドスプリント」
1月 5日 6日	体力強化②	□基礎ドリル復習 □心臓機能強化「インターバル走」
19日 20日	ペースコントロール	□基礎ドリル復習 □ペースを掴み立てる「ビルドアップ走」
2月 2日 3日	自分のペースを作る	□基礎ドリル復習 □一定ペースを掴つ「ペース走」
17日	チャレンジRUN (土日クラス同時開催)	□30kmチャレンジRUN ※13:30START・19:00競技了予定
3月 2日 3日	本番に向けての対策	□大会1週間前からの過ごし方 □本番までの調整方法

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	2018/11/24 ~ 2019/3/3
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/20340

