# マラソン完走塾

10km 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<br>25日 | 基本フォーム習得 | □フォーム動画分析<br>□基礎ドリル習得 |
| 12月 | 8日<br>9日 | 走れるカラダを作る | □ケガ予防の為のセルフケア<br>□走り切る為の筋力トレーニング |
| | 22日<br>23日 | 体力強化① | □フォーム動画分析<br>□瞬力強化「ウィンドスプリント」 |
| 1月 | 5日<br>6日 | 体力強化② | □基礎ドリル復習<br>□心肺機能強化「インターバル走」 |
| | 19日<br>20日 | ペースコントロール | □基礎ドリル復習<br>□ペースを組み立てる「ビルドアップ走」 |
| 2月 | 2日<br>3日 | 自分のペースを作る | □基礎ドリル復習<br>□一定ペースを保つ「ペース走」 |
| | 17日 | チャレンジRUN<br>（土日クラス同時開催） | □30kmチャレンジRUN<br>※13:30START・19:00頃終了予定 |
| 3月 | 2日<br>3日 | 本番に向けての対策 | □大会1週間前からの過ごし方<br>□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<br>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！<br>https://moshicom.com/20340 |

MAP