

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11月よりスタート！

日程	テーマ	トレーニング内容
11月 3日 17日	体力&フォーム分析	<input type="checkbox"/> フォーム動画分析&10kmタイムトライアル <input type="checkbox"/> 基礎ドリル指導
12月 1日 15日 29日	フォーム改造 筋力強化	<input type="checkbox"/> 柔軟性を高め、故障を予防するセルフケア <input type="checkbox"/> サブ4の効率的なトレーニング <input type="checkbox"/> 後半にバテない脚を作る「脂肪燃焼走」
1月 12日 26日	スピード&心肺機能強化	<input type="checkbox"/> スピード強化「レベティショントレーニング」 <input type="checkbox"/> 心肺機能を強化「インターバル走」
2月 9日 23日	ペースコントロール 30kmペース走	<input type="checkbox"/> フォーム動画分析（フォーム改造前との比較） <input type="checkbox"/> ペース感覚強化「ゼルトアップ走」 <input type="checkbox"/> 30kmペース走 千05分30〃~40秒ペース
3月 9日	体力&フォーム分析	<input type="checkbox"/> 10kmタイムトライアル

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	2018/11/3 ~ 2019/3/9
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/20341



MAP

