

マラソン完走塾

4ヵ月短期集中で、マラソン完走を目指す方向けのランニング教室です。
走り切るため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
7月 20日 21日	基本フォーム習得	□基礎ドリル指導 □フォーム動画指導
8月 3日 4日	走れるカラダを作る	□カラダの柔らかさからフォーム □走り切るための筋力トレーニング
8月 17日 18日	スピード強化	□フォーム動画指導 □スピードアップのための「フィードバック」
8月 31日 1日	心肺機能強化	□ランニング指導「30分アップ」 □心臓機能強化(インターバル走)
9月 14日 15日	ペース感覚強化	□ドリルトレーニング指導 □ペース感覚指導「ヒルアップ走」
9月 28日 29日	自分のペースを作る	□フォームのクセを直す「動画ドリル」 □10kmペース走、半マラペース走
10月 12日	チャレンジRUN	□20~30kmチャレンジ走行 ※12:30~14:00、全日クラスは別開催
10月 26日 27日	本番に向けての対策	□大会1週間前からの準備しり □本番までの練習方法

【講師】 山口 浩輔

【日程】 土曜日クラス (7/20・8/3・17・31・9/14・28・10/12・26)
日曜日クラス (7/21・8/4・18・9/11・15・29・10/13・27)

【時間】 15:30~17:30 ※10/12のみ13:30~19:00

【定員】 各クラス15名 【備 用】 新横浜 Jog's Space

【参加費】 25,000円(税込)

【持ち物】 飲み物、ボトルクーラー、動きやすい服装、帽子

【その他】 原則として雨天決行。
※参加費はキャンセル料として返金となります。
※緊急事態宣言で、開催中止の場合は別途日程で開催致します。

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

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

Walk & Run Team
jogsuke

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	2019/7/20 ~ 2019/10/27
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/26790

