

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 2019年6月よりスタート!

日程	テーマ	トレーニング内容
6月 1日 15日 29日	ランニングフォーム改善	ロフォーム動画分析 ロフォーム改善ドリル指導 ロフォームタイムアップ
7月 13日 27日	筋持久力強化	ロランニング距離の、距離を伸ばせるセルフケア ロランニング距離の「ランニング距離」 ランニング距離強化「インターバル走」
8月 10日 24日	スピード&心肺機能強化	ロスピード強化のための「ランニングドリル」 ロ心肺機能強化「インターバル走」
9月 7日 21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 ※05:30~4:00ペース
10月 5日 19日	フォーム確認 30kmペース走	ロフォーム動画分析（フォームの改善と強化） ロトレーニング指導 ロ20kmペース走 ※05:30~4:00ペース
11月 2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）

【期 間】 13:00~15:00 ※10:150分13:00~16:30
 【年 費】 10名 【場 所】 新横浜「Jog's Space」
 【参加費】 37,800円（税込）※服装費、荷物預けスペース有
 【持ち物】 飲み物、ボトルポーチ、動きやすい服装、帽子
 【その他】 原則として雨天決行。
 ※服装費はスウェットでの開催となります。
 ※学生は別料金で、開催中止の場合は別で返金致します。

お申し込みはお電話又は、ホームページから

jogsuke

【講師】 山口 浩晴

【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

【お問合わせ】
 TEL 070-5463-2060
 Mail jogsuke@gmail.com

サブ4塾

5カ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	2019/6/1 ~ 2019/11/2
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/29114

