

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 23日 24日 | 基本フォーム習得 | コアフォーム調整 基礎ドリル指導 |
| 12月 7日 8日 | 走れるカラダを作る | コアが効率的な足のステップ 走り切る為の筋力トレーニング |
| 12月 21日 22日 | 体力強化① | コアフォーム調整 基礎強化(ウインドスプリント) |
| 1月 4日 5日 | 体力強化② | コアフォーム調整 基礎強化(インターバル走) |
| 1月 18日 19日 | ペースコントロール | コアフォーム調整 ペースを維持する「ビルドアップ走」 |
| 2月 1日 2日 | 自分のペースを作る | コアフォーム調整 ペースを維持する「ペース走」 |
| 2月 16日 | チャレンジRUN (土曜クラス同時開催) | 30kmチャレンジRUN ※18:30START・19:00開始予定 |
| 3月 20日 1日 | 本番に向けての対策 | 大会1週間前からの適切な コアフォームでの調整 |

【講師】 山口 浩輔

【お申し込み】
 土曜日クラス (11/23 12:7-21 1:4-18 2:1-16:20)
 日曜日クラス (11/24 12:8-22 1:5-19 2:2-16:31)
 【時間】 15:30-17:30 ※2:16のみ13:30-19:00
 【定員】 各クラス15名
 【参加費】 25,000円(税込)
 【持ち物】 飲み物、ポット・ボーズ、動きやすい服装、帽子
 【その他】 原則として雨天決行。
 ※悪天候時コースでの開催となります。
 ※参加は無料です。開催中止となる場合もございます。

お申し込みは、ホームページから <http://jogsuke.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 | 2019/11/23 ~ 2020/3/1 |
| 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/32777 |

