

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
7月 11日 12日	基本フォーム取得	□フォーム動画分析 □基礎ドリル指導
7月 25日 26日	走れるカラダを作る	□アガリ解消のためのコアアップ □走り切るための走りトレーニング
8月 8日 9日	体力強化①	□フォーム動画分析 □走り切るための走りトレーニング
8月 22日 23日	体力強化②	□基礎ドリル指導 □呼吸器強化(インターバル走)
9月 5日 6日	ペースコントロール	□基礎ドリル指導 □ペースを感知させる「ヒルドアップ走」
9月 19日 20日	本番に向けての対策	□本番までの練習内容 □ペースを感知させる「ペース走」
10月 4日	チャレンジRUN (土曜クラス同時開催)	□30kmチャレンジRUN ※13:30START・19:00練習終了
10月 17日 18日	フォーム&走力チェック	□フォーム動画分析

【講師】 山口 浩輔
 (PROFILE) 
 日本マラソン連盟公認指導員
 日本マラソン連盟公認ランニングインストラクター
 日本マラソン連盟公認ランニングインストラクター
 日本マラソン連盟公認ランニングインストラクター

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

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

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	2020/7/11 ~ 2020/10/18
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/39980

