

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 2020年11月よりスタート!

日程	テーマ	トレーニング内容
11月 7日 21日	体力&フォーム分析	ロフォーム動体分析&10kmタイムトライアル ロ基礎ドリル練習
12月 5日 19日	フォーム改造 筋力強化	ロ基礎練習、基礎を学ぶ走るのメソッド ロサブ4の高効率トレーニング
1月 2日 16日 30日	スピード&心肺機能強化	ロ後半に力強い走りをする「ランニングの基礎」 ロスピード強化「スピードインターバル」 ロ心肺機能強化「インターバル走」
2月 13日 27日	ペースコントロール 30kmペース走	ロペース感覚強化「ピストアップ走」 ロ30kmペース走 9:05/30-40kmペース
3月 13日	体力&フォーム分析	ロフォーム動体分析（フォームの進捗との比較） ロ10kmタイムトライアル

【時 間】 13:00~15:00 ※2/13のみ13:00~16:30
【定 員】 15名
【参加費】 31,500円(税込)
【持ち物】 飲み物、汗拭きシート、動きやすい服装、帽子
【その他】 原則として雨天決行。
※要領付きペースでの開催となります。
※都合により、開催中止となる場合がございます。

【講師】 山口 浩輔
【お問合わせ】
TEL 070-5463-2069
Mail jogsuke@hotmail.com

お申し込みは電話又は、ホームページから
<http://jogsuke.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	2020/11/7 ~ 2021/3/13
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/44753

