

マラソン完走塾

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	13日 14日	基本フォーム習得	コアフォーム分解分析 口呼吸・肘の動き
	27日 28日	走れるカラダを作る	コアフォーム強化のためのランニング コアフォーム強化のためのランニング
12月	11日 12日	体力強化①	コアフォーム分解分析 口呼吸・肘の動き(ワンドラフトスプリント)
	25日 26日	体力強化②	コアフォーム分解分析 口呼吸・肘の動き(インターバル走)
1月	8日 9日	ペースコントロール	コアフォーム分解分析 ペースコントロール(ビルドアップ走)
	22日 23日	自分のペースを作る	コアフォーム分解分析 ペースコントロール(ペース走)
2月	6日	チャレンジRUN (土日クラス同時開催)	10kmチャレンジRUN ※13:30START・19:00締結予定
	19日 20日	本番に向けての対策	大会1週間前からの過ごし方 大会当日までの練習方法

【日 程】 土曜日クラス (11/13-27 12/11-25 1/8-22 2/6-19)
日曜日クラス (11/14-28 12/12-26 1/9-23 2/9-20)

【時 間】 15:30~17:30 ※2:00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、ポットボトル、動きやすい服装、帽子

【その他】 原則として雨天決行。
急変時付添いサービスでの開催となります。
急変時判断で、開催中止となる場合がございます。

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

【講師】 山口 浩輔

【PROFILE】
日本マラソン協会公認一級指導員
日本マラソン協会公認一級ランナー
日本マラソン協会一級ランナー
日本マラソン協会一級ランナー
日本マラソン協会一級ランナー

【お問い合わせ】
TEL. 070-5463-2969
Mail jogsuke@jogsuke.com

Walk & Run Team **jogsuke** 走

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	2021/11/13 ~ 2022/2/20
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/58542

