

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時間切りの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 2021年11月よりスタート!

日程	テーマ	トレーニング内容
11月 13日 27日	体力&フォーム分析	□フォーム動画分析&10kmタイムトライアル □基礎ドリル指導
12月 11日 25日	フォーム改造 筋力強化	□長距離走高めの、前後を安定するセルフケア □サブ4のペースでのトレーニング □後半にペースが落ちる「脂肪も燃焼」
1月 8日 22日	スピード&心肺機能強化	□スピード強化「レベティショントレーニング」 □心肺機能を強化「インターバル走」
2月 5日 19日	ペースコントロール	□ペース感覚強化「ビルドアップ走」 □ペース走「平均20分30秒ペース」
3月 5日 19日	30kmペース走 体力&フォーム分析	□30kmペース走 平均20分30秒ペース □10kmTT&フォーム動画分析「フォーム改善点の比較」

【期 間】 13：00～15：00 ※3/5のみ1300～1630
【定 員】 15名
【参加費】 31,500円（税込）
【持ち物】 飲み物、ポトルポーチ、動きやすい服装、帽子
【その他】 原則として雨天決行。
急な天候変化によるペースでの開催となります。
急な天候変化による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 浩晴
【PROFILE】
日本マラソン連盟公認一級指導員
東京マラソン大会ランナー
東京マラソン大会ランナー
東京マラソン大会ランナー

【お問い合わせ】
TEL: 070-0463-2969
Mail: jogsuke@nmail.com

jogsuke

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	2021/11/13 ~ 2022/3/19
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/58543

