

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 2022年5月よりスタート!

日程	テーマ	トレーニング内容
5月 21日	ランニングフォームチェック	ロフォーム動画分析 ロ30mタイムトライアル
6月 4日 18日	フォーム改造&筋力強化	ロフォーム改造の為のドリルトレーニング ロ凄腕ランナーの為に「強靭&伝達力」 ロサブ4の為の筋力トレーニング・セルフケア
7月 2日 16日 30日	スピード&心肺機能強化	ロスピード強化の為の「ウィンドスプリント」 ロ心肺機能を強化「インターバル走」
8月 13日 27日	スピード持久力強化	ロスピード持久力強化の為の「レベティション走」 ロスピード持久力強化の為の「ガチゆる走」 ロペース走、そのほか各種ペース
9月 10日 24日	ペース感覚強化	ロペース感覚強化「ビルドアップ走」 ロフォーム確認
10月 8日 22日	30km走&フォーム最終チェック	ロ30kmペース走（5分30秒ペース） ロフォーム動画分析（最終チェック）

【時 間】 13:00~15:00 ※10/8のみ13:00~16:30
 【定 員】 15名 【場 所】 新横浜 Jog's Space 【講師】 山口 浩輔
 【参加費】 38,000円（税込）※書籍代、荷物掛けスペース有 【PROFILE】
 【持ち物】 飲み物、ポトル、帽子、動きやすい服装、シューズ

サブ4塾

5か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	2022/5/21 ~ 2022/10/22
受付開始	12:50 ~
申込料	サブ4塾 38,000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/67840



MAP

