

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	12日 13日	基本フォーム習得	口呼吸・ワイルド走 コアフォーム調整
	26日 27日	走れるカラダを作る	コア筋の海馬のセルフケア コアのゆるみ解消ストレッチ
12月	10日 11日	スピード強化	コアフォーム調整 コアスピードアップのための「ウインドスプリント」
	24日 25日	心肺機能強化	コアの力を生かす「フックアップ」 心肺機能強化「インターバル走」
1月	7日 8日	ペース感覚強化	コアフォーム調整 コアペース感覚を覚える「ヒートアップ走」
	21日 22日	自分のペースを作る	コアフォームのクセを直す「ランドリル」 コアのペース感、呼吸のペースを作る
2月	5日	チャレンジRUN	100-30mチャレンジRUN ※13:30START、土曜クラス各回開催
	18日 19日	本番に向けての対策	大会1週間前からの過ごし方 大会当日までの調整

【日程】 土曜日クラス (11・12・26 12・10・24 1・7・21 2・5・18)
日曜日クラス (11・13・27 12・11・25 1・8・22 2・5・19)

【時間】 15:30-17:30 ※2:50のみ13:30-19:00

【定員】 各クラス15名 【場所】 新横浜 Jog's Space

【参加費】 25,000円(税込)

【持ち物】 飲み物、タオル、シューズ、動きやすい服装、帽子

【その他】 原則として雨天決行。
急変時付添いコースでの開催となります。
急変時判断で、開催中止の場合は当日様で振替致します。

【講師】 山口 浩輔

【PROFILE】
日本マラソン連盟公認
日本マラソン連盟公認
日本マラソン連盟公認
日本マラソン連盟公認

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

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

Walk & Run Team
jogsuke

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	2022/11/12 ~ 2023/2/19
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/74503



MAP

