

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11月よりスタート!**

日程	テーマ	トレーニング内容
11月 12日 20日	体力&フォーム分析	ロコオム運動計測器10kmタイムトライアル ロコオムドリル指導
12月 10日 24日	フォーム改造 筋力強化	ロコオム計測器によるフォーム分析 ロコオムドリル指導 ロコオムドリル指導
1月 7日 21日	スピード&心肺機能強化	ロコオム計測器によるスピードトレーニング ロコオムドリル指導
2月 4日 18日	ペースコントロール	ロコオム計測器によるペースコントロール ロコオムドリル指導
3月 4日 18日	サブ4ペース走 体力&フォーム分析	ロコオム計測器によるサブ4ペース走 ロコオムドリル指導

【時 間】 13:00~15:00 ※3/4のみ13:00~16:30  
【定 員】 15名  
【参加費】 31,500円(税込)  
【持ち物】 飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装、シューズ  
【その他】 原則として雨天決行。  
企業様付きスペースでの開催となります。  
企業様ご都合で、開催中止となる場合がございます。

【講師】 山口 浩輔  
【PROFILE】  
日本マラソン連盟公認コーチ  
日本マラソン連盟公認ランニングコーチ  
日本マラソン連盟公認ランニングコーチ  
日本マラソン連盟公認ランニングコーチ

【お問い合わせ】  
TEL 070-5463-2969  
Mail jog'suker@gmail.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	2022/11/12 ~ 2023/3/18
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！ <a href="https://moshicom.com/74504">https://moshicom.com/74504</a>

