

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。
正しい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
7月 8日 9日	基本フォーム習得	正確なドリル指導 フォーム調整指導
7月 22日 23日	走れるカラダを作る	ロケテランの走り方コアアップ 走りやすくなる走り方トレーニング
8月 8日 9日	スピード強化	フォーム調整指導 スピードアップのための「ウインドスプリント」
8月 10日 20日	心肺機能強化	心肺機能を高める「ランニングドリル」 心肺機能を強化「インターバル走」
9月 2日 3日	ペース感覚強化	ドリルトレーニング指導 ペース感覚を磨く「ヒルステップ走」
9月 10日 17日	自分のペースを作る	フォームのクセを直す「感覚ドリル」 10kmのペース感、半マラペースを作る
10月 14日 15日	本番に向けての対策	大会1週間前からの過ごし方 大会当日の調整方法

【日程】 土曜日クラス 17:00-22:00 8/5・19 9/2・16・30 10/14
日曜日クラス 17:00-22:00 8/6・20 9/3・17・30 10/15

【時間】 15:30~17:30 8/9/30のみ13:30~19:00

【定員】 各クラス15名 【備 考】 新横浜 Jox's Space

【参加費】 25,000円 (税込)

【持ち物】 飲み物、ポトル、動きやすい服装、帽子

【その他】 原則として雨天決行。
※参加費はキャンセル料は別日程で振替致します。
※新型コロナで、開催中止の場合は別日程で振替致します。

【講師】 山口 浩輔

【お問合わせ】
TEL 070-5463-2969
Mail jogsuke@real.com

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

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	2023/7/8 ~ 2023/10/15
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/84067

