

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 2023年11月よりスタート！

日程	テーマ	トレーニング内容
11月 4日 18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 □距離ドリル練習
12月 2日 16日 30日	フォーム改造 筋力強化	□柔軟性を高め、故障を予防するセルフケア □サブ4の為の筋力トレーニング □後半にバチない脚を作る「踏み&後送り」
1月 13日 27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 10日 24日	30kmペース走 ペースコントロール	□30kmペース走 キロ5分20〜30秒ペース □ペース感覚強化「ビルドアップ走」
3月 9日	体力&フォーム分析	□10kmTT&フォーム動画分析（フォーム改造前との比較）

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	2023/11/4 ~ 2024/3/9
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/93964



MAP

