

【関東圏・かすみがうら地区マラソン大会対策】に最適！

ゼビオ 完走プロジェクト ランニングユナイテッド

supported by adidas

<対象> 初級者
(完走～フルマラソン4時間半程度)を目指す方へ

**ゲスト
コーチ**

柳井 崇司 (左)

元国体選手 大学陸上部
フルマラソンベスト 2時間31分34秒

河合 淳平 (右)

元山梨学院大学陸上部
フルマラソンベスト 2時間53分(短マラソン)

短マラソンに20分以内のペースで完走します。
※また、コーチは実業と並行可能な可能性があります。

第1回	第2回	第3回
1/14(日) 9:30～14:00	2/11(日) 9:30～14:00	3/11(日) 9:30～14:30
クリニック内容	クリニック内容	クリニック内容
<ul style="list-style-type: none"> サブリ、インナー、シューズの知識 練習の仕方、目標、練習量の目安 トレーニング上半身のフォーム作り(実技)等々 	<ul style="list-style-type: none"> サブリ、インナー、時計、タイツの知識 ストレッチ、ペース走、下半身のフォーム作り ペース走10km(実技)等々 	<ul style="list-style-type: none"> サボーター、テーピング 1ヶ月間、1週間前、1日前、当日の過ごし方 ストレッチ ロング走20～30km(実技)等々

※一部内容が変更になる可能性があります。
※実施日程変更のペースは、各自参加者様に決めていただく可能性があります。

集合地	スポーツゼビオ イオンタウン成田富里店	定員	各回50名
開催地	店内 or 近隣ランニングスペース	その他	水分1000mlと着替えを持参願います
時間	各回共に30分前より受付開始	問合せ	0476-20-2155
参加費	1回1,000円 3回回数券2,500円(スポーツ保険代込)		シューズ担当

3/11【千葉・成田】ゼビオランニングユナイテッド 完走プロジェクト第3回

初心者向け完走プロジェクトを開催！

イベント名	3/11【千葉・成田】ゼビオランニングユナイテッド 完走プロジェクト第3回
開催日	2018/3/11
受付開始	9:30 ~
申込料	2/11【千葉・成田】ゼビオランニングユナイテッド 完走プロジェクト第2回 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	50人
開催場所	イオンタウン成田富里店
住所	千葉県成田市東町133番地
主催者	RunningUnited事務局
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/13637

