

【徳島市内・四国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 New Balance

Running United

＜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**
板倉 具視
履正殿総合運動場
世界ハーフマラソン元日本代表
2016ユリカモモフルトラ70km大会記録保持者

ゲストコーチによる走り方の講習や練習の仕方、ランニングに必要な知識(サブライントやシューズ知識)など様々なことを学ぶことができます。

※ゲストコーチは変更される可能性があります。

第1回
2/17(土)
10:30～15:00
クリニック内容

- サブリ、インソール、時計の知識
- シューズの知識
- 練習の仕方、目標、練習量の目安
- 上半身と下半身のフォーム作り、ストレッチ
- ペース走5～8km

第2回
2/18(日)
10:30～15:30
クリニック内容

- サブリ、インソール、テーピング、タイツの知識
- 1ヶ月間、1週間前、当日の過ごし方
- ストレッチ
- ロング走20～30km (実技)等々

※一部内容は変更になる可能性があります。
※第2回ロング走のペースは、当日参加者様に動いていただく可能性があります。

会場地	スーパースポーツゼビオ ゆめタウン徳島店	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500mlと着替えを各自準備します
時間	各回共に30分前より受付開始	問合せ	088-693-0730
参加費	1回1,000円(スポーツ保険代込)	問合せ	シューズ担当

QRコードを読み取ると「ランニングユナイテッド」が検索できます！



2/17【四国・徳島】ゼビオランニングユナイテッド 完走プロジェクト第1回

初心者向け完走プロジェクトを開催！

イベント名	2/17【四国・徳島】ゼビオランニングユナイテッド 完走プロジェクト第1回
開催日	2018/2/17
受付開始	10:00 ~
申込料	2/17【四国・徳島】ゼビオランニングユナイテッド 完走プロジェクト第1回 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	50人
開催場所	スーパースポーツゼビオゆめタウン徳島店
住所	徳島県板野郡藍住町奥野字東中須88 - 1 ゆめタウン徳島1階
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/14428>

