

【青島太平洋マラソン大会対策】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 MIZUNO

<対象> 初級者  
(完走～フルマラソン4時間程度)を目指す方へ

ゲストコーチ  
**大角 重人**  
2001年箱根駅伝 第6区出場  
2017年ホノルルマラソン大会1位  
フルマラソンベスト記録43分43秒  
ハーフマラソン1時間4分39秒  
100KM記録57分11秒  
早稲田大学卒、スター陸上顧問、SWA  
Cヘッドコーチを経てランニングコーチ、フィジカルコーチとして活動。エリート選手や市民ランナー、初心者への指導、子供のかけっこ教室等多くの指導実績を持つ

第1回  
10/19(土)  
10:00～14:30  
クリニック内容  
● サプリ、インソール、シューズ  
心拍時計の知識  
● マラソン基礎知識、練習の仕方、  
効率的なフォーム  
● ウォームアップ、上半身下半身の  
フォーム作り(実技)等々  
● ペース走(6～10KM程度)

第2回  
11/10(日)  
10:00～15:00  
クリニック内容  
● シューズ、インソール体験  
● レース1週間前～当日までの  
過ごし方  
● 前日～当日のサプリ摂取方法  
● ウォームアップ  
● ロング走20～30km  
● ゲストコーチ実演なし

※一部内容、及び、コーチは変更となる可能性があります。(無2回はコーチ実演ございません)  
※ロング走のペース等は、当日参加者様ごとのペースに合わせさせていただきます。

集合地 スーパースポーツゼビオ 宮崎店  
開催地 市内 or 近隣ランニングスペース  
時間 各回共に20分前より受付開始  
参加費 各回1,000円(スポーツ保険代込)

定員 各回50名  
その他 水分1000mlと着替えを持参願います  
問合せ 0985-52-8085  
シューズ担当

下記のQRコードより  
エントリー

## 【宮崎】ゼビオ ランニングユナイテッド 完走プロジェクト Supported by MIZUNO

イベント名	【宮崎】ゼビオ ランニングユナイテッド 完走プロジェクト Supported by MIZUNO
開催日	2019/10/19
受付開始	9:30 ~
申込料	【宮崎】ゼビオ ランニングユナイテッド 完走プロジェクト 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宮崎店
住所	宮崎県宮崎市中村西3-4-14
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/33642>

