

【北九州市内マラソン大会対策】に最適！

ゼビオランニングユナイテッド RUNNING CLINIC

supported by adidas

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★

三津谷 佑

世界選手権ヘルシンキ大会10000m日本代表
世界選手権大阪大会5000m日本代表

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(サプリメ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。

第1回	第2回	第3回
11/26 (土) 10:00~14:30	12/17 (土) 10:00~14:30	1/14 (土) 10:00~15:00
【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"> ・サプリ、インソール、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、フォーム(実技)等々 	<ul style="list-style-type: none"> ・サプリ、インソール、時計、タイツの知識 ・ストレッチ、ペース走、給水方法 ・ペース走10km(実技)等々 	<ul style="list-style-type: none"> ・サポーター、テーピング、1ヶ月前、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

※一部内容は変更する可能性があります。
※第3回ロング走のペースは、当日参加者様に動めていただく可能性があります。

会場：スーパースポーツゼビオ リバーウォーク北九州店
開催地：店内 or 近隣ランニングスペース
時 間：各回共に30分前より受付開始
定 員：各回50名
参加費：1回1,000円 ※参加費2,500円(スポーツ保険代込)
その他：服装と水筒を各自で準備
問合せ：093-562-6851 担当：鎌谷・大石



ゼビオxアディダス 北九州地区マラソン大会対策クリニック

トヨタ自動車九州の実業団で活躍された三津谷佑さんを特別講師にお招きし、座学と実技を交えたランニングクリニックを開催します。マラソン大会の参加が決まっている方もそうじゃない方もお気軽にご参加ください

イベント名	ゼビオxアディダス 北九州地区マラソン大会対策クリニック
開催日	2016/12/17
受付開始	9:30 ~
申込料	クリニック参加券 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	50人
開催場所	リバーウォーク北九州 3階
住所	福岡県北九州市小倉北区室町 1 - 1 - 1
主催者	ランニングユナイテッド北九州
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/4233

