

【長野市内マラソン大会対策】に最適！

ゼビオランニングユニテッド RUNNING CLINIC supported by NEW BALANCE

初級者・中級者(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★

群馬駅伝総合優勝
ハーフマラソン日本代表
2018年10月マラソン4700m大会総合優勝

板倉 具視

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
3/18(土) 10:00～14:30	3/19(日) 10:00～14:30	3/20(月) 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"> ・サブリ、インソール、シューズの知識 ・上半身のフォーム作りとフォームチェック ・フォーム改善の動き作り ・ペース走(6～8KM前後) 	<ul style="list-style-type: none"> ・GPS心拍時計とタイムの知識(インソール/サブリ履き) ・下半身のフォーム作り ・各種ストレッチについて ・フォーム改善の動き作り ・ペース走(6～8KM前後) 	<ul style="list-style-type: none"> ・サポーター、テーピングの知識 ・1ヶ月間、1週間前、1日前、当日の過ごし方 ・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、当日参加者様に決めていただく可能性があります。

集合地: スーパースポーツゼビオ 長野南高田店
開催地: 店内 or 近隣ランニングベース
開 場: 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 ※団体費2,500円(スポーツ保険代込)
その他: 服装と水筒を各自用意
問合せ: 026-268-4811 担当: シューズ担当

【今週末開催！】3/18【長野】第1回ゼビオxニューバランスランニングクリニック開催

初級者(完走～フルマラソン4時間半程度)を目指す方へ
長野県内の初級者ランナー向けプログラム。フォームづくりと講義を開催します。

イベント名	【今週末開催！】3/18【長野】第1回ゼビオxニューバランスランニングクリニック開催
開催日	2017/3/18
受付開始	9:30～
申込料	3/18【長野】 第1回長野市内マラソン対策” ゼビオxニューバランス ランニングクリニック開催 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	30人
開催場所	スーパースポーツゼビオ長野南高田店
住所	長野県長野市高田1841-1
主催者	Running United 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/5308

