



## 2022.4.9(土) クロカン2時間LSD

### 【トレーニング内容】

※脚づくりを目的としているため厚底シューズのご使用はお控えください。  
まずは15分間、念入りに準備運動を行います。  
ランニングフォーム改善に繋がるトレーニングやドリルも交えながらガッツリやります。この準備運動がこの日のメインと言っても過言ではないです。  
その後は各自ペースでゆっくり2時間jogします。目的は2時間クロカンコースを走り続けることなので、参加者同士でお喋りしながら楽しい2時間を過ごしましょう！

参加費:1000円/人

集合:  
鹿島市蟻尾山公園  
クロスカントリーコース  
(鹿島市納富分5900)

【スケジュール】  
15:45～受付  
16:00～準備運動  
16:15～スタート  
18:30頃 解散

給水は各自ご用意を

ご不明な点はメールにて  
お問い合わせ下さい

URESHINOATHLETE  
代表 下田 貴志  
ureshinoathlete@gmail.com

## 鹿島クロカン2時間LSD

フルマラソンに必要な有酸素能力を養うためには2時間以上のジョギングに取り組んだ方が良いと言われていますが、一人で2時間走るのは辛いのでみんなで集まってお喋りしながら走りましょう！また、コースは佐賀県内唯一のクロカンコース！がっつり脚も鍛えてあげましょう！準備運動ではランニングフォーム改善に繋がるトレーニングやドリルも交えながらガッツリやります！準備運動だけでも参加する価値ありです！

イベント名	鹿島クロカン2時間LSD
開催日	2022/4/9
受付開始	15:45 ~
申込料	参加チケット 1,000円
支払方法	クレジット決済
参加定員	30人
開催場所	蟻尾山公園クロスカントリーコース
住所	佐賀県鹿島市納富分5900
主催者	UreshinoAthlete
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！ <a href="https://moshicom.com/67623">https://moshicom.com/67623</a>



### MAP

