

**毛細血管再開発プログラム**

自然の恵みコース  
 1 野岳湖一周 17.5km  
 2 野岳湖一周 15.5km  
 3 野岳湖一周 14.5km  
 4 野岳湖一周 13.5km  
 5 野岳湖一周 12.5km  
 6 野岳湖一周 11.5km  
 7 野岳湖一周 10.5km  
 終了後2時間ならまち酒

参加費:1000円/人

集合:野岳湖公園  
 ロザ・モタ広場  
 (儀太夫記念館となり)  
 大村市東野岳町1131

【スケジュール】  
 14:45～受付  
 15:00～準備運動  
 15:15～スタート  
 17:30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

## 2022.4.23(土) 野岳湖2時間BU

【トレーニング内容】  
 まずは15分間、念入り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。  
 メインは各レベルのマラソペース毎にビルトアップ！どこまでいけるかわ  
 試し！一つ上のマラソペースを体験してみましょう！  
 行けるまで行ったら無理しないでLSDに切り替え！仲間と楽しく2  
 時間走り切りましょう！

## 野岳湖ファルトレイク

5月は野岳湖の地形を活かしたファルトレイク（スピード遊び）を開催！登りは意図的にスピードUPして心肺を追い込む！下りは自然にスピードUPして速いランニングを身体に学習させる！平地はしっかり休む！約11km、野岳湖の自然に鍛えてもらいましょう！

イベント名	野岳湖ファルトレイク
開催日	2022/5/15
受付開始	14:45 ~
申込料	参加チケット 1,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	30人
開催場所	野岳湖公園ロザ・モタ広場（儀太夫記念館となり）
住所	長崎県大村市東野岳町1131
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/69770">https://moshicom.com/69770</a>

