



はじめてのマラソン！！初心者向け練習会in県総

【マラソン講座内容】・マラソンの基礎知識の説明（距離・タイム・装備など）

- ・ランニングフォームのチェックと改善方法のレクチャー
- ・ランニングの始め方と、初心者でも続けられるコツのアドバイス
- ・スタミナアップのトレーニング法と、疲れにくいランニングのテクニック
- ・グループにわかれて、初心者にも優しい距離を一緒に走ります・補水・補給のアドバイス

イベント名	はじめてのマラソン！！初心者向け練習会in県総
開催日	2023/7/23
受付開始	7:30 ~
申込料	完走を目指す方 1,000円 サブ5サブ6を目指す方 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	100人
開催場所	富山市総合運動公園クロスカントリーコース
住所	富山県富山市南中田
主催者	富山ランニングクラブ
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/89313

