

【富山金沢地区マラソン大会対策】に最適！

ゼビオ 完走プロジェクト ランニングユナイテッド

supported by New Balance

Running United

＜対象＞初級者
(完走～フルマラソン4時間半程度)を目指す方へ

コーチ
河合 淳平
スーパースポーツゼビオ和歌山店スタッフ
河合 淳平
河合 淳平
河合 淳平

スーパースポーツゼビオ和歌山店スタッフ
河合 淳平
河合 淳平
河合 淳平

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(サブリエ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
8/5(土) 10:00～14:30	8/26(土) 10:00～14:30	9/30(土) 10:00～15:00
クリニック内容 ● 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、上半身のフォーム作り(実技)等々	クリニック内容 ● 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、下半身のフォーム作り ● ペース走10Km(実技)等々	クリニック内容 ● サポーター、テーピング ● 1ヶ月戦、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、及び、コーチは変更となる可能性があります。
※第3回ロング走のペースは、当日参加者様に動い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 アピタ富山東店	定員	各回50名
開催地	店内 or 近隣ランニングスペース	その他	水分1000mlと着替えを持参願います
時間	各回共に30分前より受付開始	問合せ	076-452-3355
参加費	1回1,000円 3回回数券2,500円(スポーツ保険代込)		シューズ担当

下記のQRコードよりエントリー

8/26【北陸 富山】富山県内マラソン対策 ” に最適 ゼビオランニングクリニック開催

富山で開催決定。ランニングユナイテッドHP (<https://entry.spotoq.com/tournaments/195>) からご応募できます。人気メニュー盛りだくさん！ 初級者 (完走～ 4 時間半程度) を目指す方へ

イベント名	8/26【北陸 富山】富山県内マラソン対策 ” に最適 ゼビオランニングクリニック開催
開催日	2017/8/26
受付開始	9:30 ~
申込料	8/26【富山県富山市】富山県内マラソン対策 ” に最適 ゼビオ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	50人
開催場所	スーパースポーツゼビオ アピタ富山東店
住所	富山県富山市上富居 3 丁目 8 - 3 8
主催者	RunningUnited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/9144>

