

■目指せ！マラソン 4 時間切り教室

【開催日】全 5 回

10 月 25 (日) 11 月 08 (日) ・ 15 (日) ・ 21 (土) ・ 28 (土)

※全日・各回ご参加、いずれも可能

【内 容】：フルマラソンで 4 時間を切るためのトレーニングに取り組みます

【時 間】：09:30～12:00

【場 所】：岩名運動公園・小出義雄記念陸上競技場と近隣コース

【参加費】：各回¥500 (スポーツ安全保険料含) 当日お納めください

別途競技場使用料 ¥ 150

【指 導】：ニッポンランナーズ

<テーマ>

【第 1 回】効率よいフォーム と 60 分ラン

【第 2 回】1K×10 インターバル

【第 3 回】5K×3 本

【第 4 回】20K 走 (佐倉練習会と合同)

【第 5 回】総合実戦練習

受付

ニッポンランナーズ・中田

■電話

080-5966-0711

■メール

info@nipponrunners.or.jp