

# 目指せ！マラソン 4 時間切り教室（全5回シリーズ）

10月25(日) 11月08(日)・15(日)・21(土)・28(土)

途中からのご参加でも可能です。

【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 「競技場玄関前の広場」集合です

【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） 別途競技場使用料¥150（当日お納めください）

<カリキュラム>

【第1回】10/25（日）

**効率よいフォーム養成 +2K×4(1K迄5.30→フリー)**

【第2回】11/08（日）

**1K×10インターバル**

【第3回】11/15（日）

**5K(フルマラソン〜ハーフ想定ペース)×3本**

【第4回】11/21（土）

**20K走(5.30)《NR佐倉練習会と合同》**

【第5回】11/28（土）

**1K×10～15《佐倉練習会と合同》**

<お問合せ・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](mailto:info@nipponrunners.or.jp)

<目標>

フルマラソン 4 時間切り

1Kあたり5分30秒ペースで走り続ける走力を高めるトレーニングを積みます。燃費向上、効率よいフォーム取得にも取り組みます。

ニッポンランナーズメンバーの参加もOK

事前にお申込連絡をお願いします。

<NRメンバー参加費の対応>

【第1、2、3回】

¥500+使用料

【第4、5回】

「マスター・RE+」無料 「RE」カウント1回分

「クーポン」1回分

但し第1回より継続してご参加のクーポン会員は、¥500M+使用料にて対応させていただきます。