

自己ベスト更新を目指せ!!

マラソン塾



マラソンで自己ベスト更新を目指す方を対象にした「マラソン塾」
 基本の動きづくりを大切に、週1回のポイント練習を実施！
 走れるカラダを作っていきましょう！
 秋のレースで自己記録の更新を目指すために、ラン仲間と一緒に
 もっと楽しく上達しよう！

《トレーニング予定》

- 6/ 1 (土) 1000段 階段トレーニング
- 6/ 9 (日) 100m×20 インターバル走
- 6/22 (土) 8000mペース走
- 6/30 (日) 1000m×5 インターバル走

《対象レベル》

- ・サブ3.5~4.5を目指す方
- ・フルマラソン完走経験者
- ・自己ベスト更新を目指す方
- ・タイムが伸び悩んでいる方

- 開催日 【6月】
1日(土)・9日(日)・22日(土)・30日(日)
- 時間 8:00~10:00
- 集合 ランニング専門店ランプロ
- 定員 30名程度
- 参加費 500円
- 予約 店頭・電話・ホームページ
- 備考 ケンコー大作戦ポイント対象

- ～注意事項～
- ・開始10分前までに受付を済ませてください。
 - ・更衣室・ロッカーのご利用が可能です。
 - ・駐車場には限りがございます。
 - ・雨天の場合、中止になる場合がございます。

～ご予約・お問合せ先～

ランニング専門店ランプロ TEL.086-252-0102