

# 熊本城マラソン開催記念

第2弾

## 初心者ランニング教室

～実践編～

「熊本城マラソン大会」完走を目指す、初心者・初級者ランナーを対象に、第2弾では、大会へ向けたランニングメニューを実践指導していきます！！

※大会申込みは、別途必要です。



- 主催** (財) 熊本県スポーツ振興事業団
- 共催** 熊本城マラソン実行委員会事務局
- 会場** 熊本県民総合運動公園 KKWING  
集合場所：北側1階正面玄関
- 指導者** (財) 熊本県スポーツ振興事業団職員他
- 定員** 30名 (先着順)
- 対象** 熊本城マラソン出場を目指す、ランニング初中級者
- 参加料** 5,000円 (1回目に徴収)  
(施設使用料、ドリンク、スポーツ傷害保険含)
- 申込み** 「申込書」に必要事項を記入し下記までお申し込み下さい。  
直接窓口にお申し込むか、FAX、メールでの受付。

### プログラム (日程)

- ・月曜 18:30～20:30頃まで  
(1/9祭日は、9:00～11:30)
- 12/12 「60分 jog+1000m」
  - 12/26 「70分 jog+ 補強等」
  - 1/9 「100分 LSD(起伏走)」
  - 1/16 「大会前の食事法、水分補給について」
  - 1/23 「15km ペース走 + 補強等」
  - 1/30 「90分 LSD+ 補強等」
  - 2/6 「ビルドアップ走 + 補強等」
  - 2/13 「大会へ向けて…調整練習」

※ このメニューは参加者の体力に応じて変更の可能性もあります。