

熊本県民総合運動公園

KKWINGランニング教室

「11/22 天草マラソン大会 ハーフマラソンに挑戦！！」してみませんか？

マラソン大会初チャレンジ！してみませんか？
大会に向けて仲間と楽しく走りましょう！
感動のゴールをお手伝いします！！
ランニングメニューではレベル分けしますので
安心してご参加ください。



※ 大会参加は各個人で別途申し込みになります。
もちろん同時期の他大会目標参加でも構いません。
天草マラソン大会ハーフマラソンの部には、
スタッフも同行しサポート！ペースメイクします！！

● プログラム

時間 ・水曜 18:30～20:30頃まで

・日曜 9:30～11:30頃まで

【1回】 9/30(水) 『顔合わせジョギング』

内容:スケジュール説明、ジョギング40～60分程度

【2回】 10/ 7(水) 『ゆっくり長く走ろう』

内容:60～90分LSD

【3回】 10/14(水) 『走る為に必要な補強トレーニング』

内容:60分JOG+補強トレーニング

【4回】 10/21(水) 『ゆっくり長く走ろう2』

内容:60～90分LSD

【5回】 10/25(日) 『起伏コースで走力アップ』

内容:神園山コース 60～100分LSD

【6回】 11/28(水) 『ウインドスプリントを入れてみよう』

内容:60分ジョギング+ウインドスプリント

【7回】 11/ 4(水) 『ペースを意識して走ってみよう』

内容:1000mのペース走

【8回】 11/ 8(日) 『距離を意識して走ってみよう』

内容:15km走に挑戦

【9回】 11/11(水) 『少しずつペースを上げて走ってみよう』

内容:ビルドアップ走

【10回】11/18(水) 『大会に向けての調整』

内容:ストレッチポールの紹介、軽ジョギング

※ 諸事情により変更する場合があります。

- 会場 KKWING、運動公園内走路等 ※ 集合場所はKKWING1階ロビー（更衣室、シャワールーム有）
- 人員 20名程度
- 対象者 18歳以上の健康な方
- 参加料 5,000円（スポーツ傷害保険含む）、第1回目に徴収します。
- 指導者 熊本県スポーツ振興事業団職員
- 申込方法 平成21年 9月1日から先着順

「申込書」に必要事項を記入し、熊本県民総合運動公園 各窓口までお申込ください。

（直接窓口へ申し込むか、郵送、FAX、メールにてお願いします。）

〒861-8012 熊本市平山町2776

熊本県民総合運動公園 陸上競技場「KKWING ランニング教室」係（担当:小山）

TEL. 096-380-0783 FAX. 096-389-7280

メール. koyama@kspa.or.jp

