

【会場】 葛飾奥戸総合スポーツセンター陸上競技場

かつしかふれあい

RUNフェスタ

対策練習会

1 km~10 km&ハーフマラソン対策に!!

時間19:00~20:30			時間10:00~12:00	
12/21 (金)	2/8 (金)	2/22 (金)	1/4 (金)	
【対象】 高校生以上			【対象】 小学生以上 但し、小学生は保護者同伴が必要です。	
【定員】 高校生以上20名			【定員】 小学生10名 中学生以上10名	
【内容】 1、動き作り、ランニングに必要な筋トレ 2、レベル別トレーニング ①ビギナー向け 20分~30分間走 ②中上級者向け 5000m走orペースランニング6000m~8000m			【内容】 1、小学生・大人共通 動き作り、個々の目標に合わせたトレーニング 2、レベル別トレーニング ①小学生：2000m走 ②大人：5000m~10000m走	
【参加費】 1回1名1,000円 (税込)				



【講師】

能城 秀雄 (のうじょう ひでお)

2009年100km世界ランキング1位

2014年100kmワールドチャンピオンシップ4位

サロマ湖100km優勝3回 (2009年・2013年・2014年)

2017年、2018年 勝田マラソン年代別優勝

雨天決行 (但し、警報注意報が発令されたら中止します。開始90分前に判断します。)

お申込み・お問合せ: 葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館 03-3691-7111