

愛知池マラソン&ファミリーラン

《試走会予定日》

※愛知池マラソン参加以外の方も大歓迎です。

注意※都合により日程、内容を変更する場合がございます。

11月19日（日） 15時00分～17時00分

（雨天中止）

場所：名城公園

- ①短い距離（1.3km）でのペース走 & ウォーキング
- ②ランニングの為にトレーニング指導。
- ③ランニングフォーム指導
- ④自分の適性ペースを見つけよう。

注意※都合により日程、内容を変更する場合がございます。

11月25日（土） 13時00分～15時00分

（雨天中止）

場所：庄内緑地公園

- ①長い距離（2.3km）でのペース走 & ウォーキング
- ②ランニングの為にトレーニング指導確認&応用
- ③リカバリー体の回復方法
- ④自分の適性ペースで長い距離を走ろう。

注意※都合により日程、内容を変更する場合がございます。

12月10日（日） 13時00分～15時00分

（雨天中止）

場所：名城公園

- ①長い距離（3.7km~5 km）でのペース走 & ウォーキング
- ②ランニングの為にトレーニング指導確認&応用。
- ③自分の適性ペースで長い距離を走ろう。
- ④当日の食事指導

