

スマイルランクラス

目標

3ヵ月で10キロを完走しよう！

回数	日付	曜日	期	時間	場所	内容
1	6/3	土	1期	10:30	ウィルあいち	座学/シューズ、ウエア、グッズ選び方など(2時間) 春夏編
2	6/11	日		8:30	庄内緑地	ウォーキング20分+ジョギング10分 筋トレ+ランニングドリル
3	6/15	木		19:30	名城公園	ウォーキング10分+ジョギング20分 筋トレ+ランニングドリル
4	6/25	日		8:30	名城公園	ウォーキング30分+ウィンドスプリント5本 筋トレ+ランニングドリル
5	7/1	土		8:30	名城公園	ウォーキング10分+ジョギング30分+ジョギング10分 ウィンドスプリント5本
予	7/9	日		8:30	名城公園	ジョギング20分+ウォーキング10分+ジョギング20分 ウィンドスプリント5本
6	7/20	木		19:30	名城公園	ジョギング50分 ウィンドスプリント5本
7	7/30	日		8:30	名城公園	ジョギング20分 5キロペース走
8	8/9	水		19:30	名城公園	ジョギング20分 5キロビルドアップ走
9	8/19	土		8:30	名城公園	8キロウエーブ走
10	8/27	日	8:30	庄内緑地	ランナーズトライアルで10キロの現状走力をチェック	