

## スマイルラン クラス スケジュール 《9月スタート》

初心者クラス 目標：3ヵ月で10キロを完走できるようになる！

回数	日付	曜日	期	時間	場所	内容
	9/10	日	2期	8:30	名城公園	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
	9/18	祝		8:30	庄内緑地	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
	9/28	木		19:30	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	9/30	土		8:30	名城公園	
	10/8	日		9:00	名城公園	4キロペース走+ジョギング20分
	10/22	日		9:00	庄内緑地	5キロペース走 ウィンドスプリント100m×5本
	10/27	金		19:00	名城公園	5キロビルドアップ走 ジョギング20分
	11/3	祝		9:00	名城公園	7キロペース走 ウィンドスプリント100m×5本
	11/9	木		19:00	名城公園	レベル別で名古屋城外周コース1時間走
	11/18	土		9:00	庄内緑地	トライアルで10キロの現状走力をチェック。
予	11/23	祝		9:00	庄内緑地	
	11/30	木		19:00	名城公園	レベル別で名古屋城外周コース1時間走