

県総LSD (long slow distance) 練習会(要項)

<LSDとは? Long Slow Distanceの頭文字をとったトレーニングの名称、長くゆっくりと距離を踏むことにより「筋持久力」と「心肺能力」をアップできる。>

1 主旨 マラソンシーズンに向け、長距離走に耐えられる身体作り。
フルマラソン完走を目指し、いつもより長い距離のランに挑戦する。

2 期日 平成30年 10月14日(日) 時間 9時～12時

3 場所 沖縄県総合運動公園・補助競技場周辺コース(給水ポイント有り)

4 部門 ①一般(高校生以上男女): about 10Km(60分～90分)

②一般(高校生以上男女): about 20Km(120分～180分)

5 参加料金 1,000円

6 定員 30名 (定員に達し次第締め切ります。)

●参加手続き 9月15(土)～10月7日(日)

※当日の申し込みは直接現地にて受付いたします。

下記番号へお電話いただき、申し込み予約を行います。その後、総合案内センターにて所定の申込用紙に記入の上、参加料を添えて申し込み完了となります。

※電話予約後、募集期間内に申込用紙記入と受講料支払いがない場合は
キャンセル扱になります。

※火曜日休園 (火曜日が祝祭日の場合は、翌平日休園)

●お問合せ

〒904-2173 沖縄市比屋根5-3-1

沖縄県総合運動公園運営管理事務所 指定管理者: トラスティック・ミズノ共同企業体

電話 098-932-5114 FAX 098-932-2222

●駐車について 当日園内、他のイベント等で混雑が予想されます。ご了承ください。