

# 직장인 달리기 프로그램 참여자 모집

레벨 1. 왕초보  
레벨 2. 초보



# 직장인 달리기 프로그램 Lv.1 왕초보

**교육기간** 2025. 2. 4. ~ 2. 25. 매주 화요일 19:00~21:00 (총 4회)

**교육장소** 하하호호 흥제마을활력소 1층 다목적실 및 흥제천 걷기 트랙

**교육대상** 운동을 처음 하는 서대문구민 성인 (20~64세)

**교육강사** 대한육상경기연맹 K.R.C 러닝 헤드코치 양세윤 외 1명

☆ 신청기간 : 2025. 1. 20.(월) 오전 9:00 ~ 선착순 마감 시

※ Lv. 1 왕초보 / Lv. 2 초보 중복신청 불가

☆ 신청인원 : 30명 ※ 선착순 신청

☆ 신청방법 : 서대문구청 홈페이지 가입 → 통합신청  
<https://www.sdm.go.kr/applyTotal.do>



☆ 문의사항 : 서대문구보건소 체력측정실 ☎ 02-330-1831

# 직장인 달리기 프로그램 Lv.2 초보

**교육기간** 2025. 2. 6. ~ 2. 27. 매주 목요일 19:00~21:00 (총 4회)

**교육장소** 하하호호 흥제마을활력소 1층 다목적실 및 흥제천 걷기 트랙

**교육대상** 주1회 30분 이상 달리는 서대문구민 성인 (20~64세)

**교육강사** 대한육상경기연맹 K.R.C 러닝 헤드코치 양세윤 외 1명

☆ 신청기간 : 2025. 1. 20. 월요일 9:00 ~ 선착순 마감 시

※ Lv. 1 왕초보 / Lv. 2 초보 중복신청 불가

☆ 신청인원 : 30명 ※ 선착순 신청

☆ 신청방법 : 서대문구청 홈페이지 가입 → 통합신청  
<https://www.sdm.go.kr/applyTotal.do>



☆ 문의사항 : 서대문구보건소 체력측정실 ☎ 02-330-1831

# 직장인 달리기 프로그램 교육 안내

## Lv. 1 왕초보

회차	날짜	교육 내용
1회차	2/4(화)	러닝 기초 이해
2회차	2/11(화)	걷기와 900페이스 조깅
3회차	2/18(화)	보강운동 (드릴, 스킵, 밴드운동 등)
4회차	2/25(화)	지속주 러닝 1km이상

## Lv. 2 초보

회차	날짜	교육 내용
1회차	2/6(목)	걷기와 800페이스 조깅
2회차	2/13(목)	보강운동 (언덕업힐, 스킵 운동)
3회차	2/20(목)	달리기 인터벌 (구간변속)
4회차	2/27(목)	지속주 러닝 3km이상 (심박러닝)

※ Lv. 1 왕초보 / Lv. 2 초보 중복신청 불가



서대문구보건소 체력측정실 (☎ 02-330-1831)