



## 【スピード持久力アップ練習会】テンポ走（フル~フルハーフペース）

ハーフマラソンのペース程度でやや呼吸を乱しながら走ると、【スピード持久力】=マラソンペースに対する呼吸と脚の余裕度が向上していきます。普段1人ではペースの設定など走り方がわからない、息が上がって続かない・・・このトレーニングを周りのランナーを刺激にもしながら頑張ってみませんか？

イベント名 【スピード持久力アップ練習会】テンポ走（フル~フルハーフペース）

開催日 2022/11/5

受付開始 8:10 ~

申込料 1回参加 2,500円  
土日祝練習会4回・回数券利用 無料  
土日祝練習会8回・回数券利用 無料

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 大阪城公園内 砲兵工廠跡碑の前

住所 大阪府大阪市中央区大阪城公園

主催者 あすリード

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！  
<https://moshicom.com/77958>



### MAP

