



## 3/31(日)最大50km ロングビルドアップ走練習会 6'00 ~ 4'30 5km毎10秒刻み

6:00/kmから4:30/kmまで5km毎に10秒刻みでビルドアップしていきます。それぞれの目的に合わせてスタートする時間を選択してお越しください。最初から最後までペースメイクいたします。途中でペースアップしたり、ペースを上げず維持していただいても構いません。どのように使うかはみなさん次第です。年間通してのロング走は必ずマラソンの土台となりますので、定期的を実施していきましょう。

|       |   |
|-------|---|
| イベント名 | 3/31(日)最大50km<br>ロングビルドアップ走練習会<br>6'00 ~ 4'30 5km毎10秒刻み   |
| 開催日   | 2024/3/31   |
| 受付開始  | 7:45 ~  |
| 申込料   | 練習会参加費 2,000円   |
| 支払方法  | クレジット決済、コンビニ決済  |
| 開催場所  | HAT なぎさの湯   |
| 住所    | 兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-3-3   |
| 主催者   | kusu  |
| 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！<br><a href="https://moshicom.com/101444">https://moshicom.com/101444</a> |

