



【雨天決行】4/21(日)最大50km ロングビルドアップ走練習会

6'00 ~ 4'30

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 | 【雨天決行】4/21(日)最大50km ロングビルドアップ走練習会 6'00 ~ 4'30 |
| 開催日 | 2024/4/21 |
| 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！ https://moshicom.com/101469 |

