



5/5(日)最大50kmロング走練習会 6'00 ~ 4'30 5km毎10秒刻み【sub4 ~ sub3】

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 5/5(日)最大50kmロング走練習会
6'00 ~ 4'30
5km毎10秒刻み【sub4 ~ sub3】

開催日 2024/5/5

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/101471>



MAP

