



5/12(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	5/12(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	2024/5/12
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/101473](https://moshicom.com/101473)

