



【北海道マラソンに向けて！】初心者向けアップダウン10km～20km走@赤坂御所

赤坂御所周回コース（約3.3km）での起伏あるアップダウン10～20km走です。アップダウンを走る事で平坦のコースよりも脚力・心肺機能の強化が期待できます。どのマラソン大会にもアップダウンは付き物。練習で走り込んでおけば間違いなくレースに活かせる事でしょう。

8月の北海道マラソンや秋に向けての強化練としても是非！1km 7分45～8分00秒で走ります。

#北海道マラソン

イベント名	【北海道マラソンに向けて！】初心者向けアップダウン10km～20km走@赤坂御所
開催日	2024/6/2
受付開始	8:00～
申込料	10km～13km（3～4周）1,500円 16～20km（5～6周）2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PRO永田町店 ランニング&カフェ
住所	東京都千代田区平河町
主催者	雅（みやび）ランニングクラブ
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/104005

