



## Goup! 【9/17(日) 駒沢公園 30km走(3時間走)】

30走がメインではありますが、各々のターゲットレースに合わせて、20・15・10と距離を短くしたり、10+5や5×3本などのように分割することで、速めのペースにこだわった練習にして頂いても結構です。体調や練習状況、目的に合わせてより良いトレーニングになるようにしましょう！悩んでいる方はコーチにご相談ください！

イベント名	Goup! 【9/17(日) 駒沢公園 30km走(3時間走)】
開催日	2017/9/17
受付開始	8:15 ~
申込料	ビジターチケット 2,300円 体験チケット 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	60人
住所	東京都世田谷区駒沢公園ランニングコース
主催者	Go UP!
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！ <a href="https://moshicom.com/11182">https://moshicom.com/11182</a>

