



フルマラソン対策：30K/最長3時間ロング走練習会【大阪城公園】

フルマラソンレース日の1か月近くなると、目標タイム（ペース）を意識したペース走練習が必要です。今回のコースはフラットでペースメイクしやすい11周回5Kです。前半の15Kまではグループ走、その後、
・ペース維持・1,2,3段階ペースアップと走力や前半の余裕度に応じて30K/最長3時間まで距離を伸ばし、レースに向けた脚のスタミナの強化及び確認を行っていきます。

イベント名	フルマラソン対策：30K/最長3時間ロング走練習会【大阪城公園】
開催日	2025/1/25
受付開始	8:10 ~
申込料	1回参加 2,500円 土日祝練習会4回・回数券利用 無料 土日祝練習会8回・回数券利用 無料
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	大阪城公園内 砲兵工廠跡碑の前
住所	大阪府大阪市中央区大阪城公園
主催者	あすリード

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/118343>



MAP

