



## フルマラソン完走トレーニング「平和公園2時間走！」

今年の秋は、平和公園の起伏に富んだ不整地のコースを使って「平和公園2時間走」を開催します。不整地でのトレーニングは、筋力アップ、バランス力アップ、心肺機能アップに効果的！フルマラソンに向けて効率よくトレーニングが出来ます。起伏に富んだコース(不整地)で、少しでも着地の衝撃に耐え、長い時間走り続けられる脚をつくっていきましょう。

イベント名	フルマラソン完走トレーニング「平和公園2時間走！」
開催日	2017/12/2
受付開始	8:45 ~
申込料	A : 6'00/kmペース 平地で5'00 ~ 5'30で普段走られてる方 2,800円 B : 7'00/Kmペース 平地で6'00 ~ 6'30で普段走られてる方 2,800円 C : 8'00/kmペース 平地で7'00 ~ 7'30で普段走られてる方 2,800円 ...他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
住所	愛知県名古屋市千種区平和公園
主催者	Run up(ランアップ)

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/12276](https://moshicom.com/12276)

