



アップダウン走@赤坂御所

アップダウンがあるフルマラソンも増えてきました。アップダウンがあることでペースが乱れたり、フルマラソン後半（30km以降）で失速した経験がある方は多いのではないのでしょうか。この練習会ではアップダウンの多い赤坂御所の周回を使い、上り・下りの走り方をレクチャーします。

| | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| イベント名 | アップダウン走@赤坂御所 |
| 開催日 | 2018/1/4 |
| 受付開始 | 19:00 ~ |
| 申込料 | アップダウン走@赤坂御所 1,500円 |
| 支払方法 | クレジット決済、コンビニ決済 |
| 開催場所 | ランビット |
| 住所 | 東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル1F |
| 主催者 | TRACK TOKYO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/13229 |

