



## 目指せサブ4！アップダウン走@赤坂御所

フルマラソン4時間切り（サブ4）を目指しているランナーの方におすすめの練習会です。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	目指せサブ4！アップダウン走@赤坂御所
開催日	2018/8/18
受付開始	11:00 ~
申込料	目指せサブ4！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	ランピット
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！ <a href="https://moshicom.com/19059">https://moshicom.com/19059</a>



### MAP

