



大阪城サブ4練習会 6kペース走×2本+1k走 Viento Breaking4 Project

マラソン4時間切りに向けたプロジェクトです。段階を踏みながらサブ4に合わせたペース設定で練習を企画していきます。今回は6kペース走を2本走り、マラソンで必要な粘りながら走る能力（乳酸性作業閾値）の強化を図ります。

イベント名	大阪城サブ4練習会 6kペース走×2本+1k走 Viento Breaking4 Project
開催日	2018/12/16
受付開始	8:45 ~
申込料	Viento Breaking4 Project 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	大阪城公園噴水スタバとRベイカーの間
住所	大阪府大阪市中央区大阪城3
主催者	Viento Running Club
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/23295



MAP

