



## スピードの持久性向上練習会とバーベキュー

400m x 50本リカバリー200m 全部合わせて30kmに挑戦！

50本全部じゃなくても大丈夫！自分で目標を立ててその目標にむけて挑戦するのが目的です！

レベル別にフルマラソンの目標ペースの10～30秒速いペースを目標に設定します。

普段できない練習を一緒に走りませんか？終わったあとはバーベキューで打ち上げです！

おいしいビールで楽しみましょう！

イベント名	スピードの持久性向上練習会とバーベキュー
開催日	2019/5/3
受付開始	8:30～
申込料	スピード 持久性向上 400m x 50本！ + BBQ 4,300円
支払方法	会場払い
参加定員	50人
開催場所	松任海浜公園 (CCZ)
住所	石川県白山市相川町2557
主催者	Awake running club 株式会社Awakeあうえいく
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/28166">https://moshicom.com/28166</a>



### MAP

