



## 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	2019/10/26
受付開始	14:00 ~
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	平河町森タワー1F adidas RUNBASE
住所	東京都千代田区平河町2-16-1
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/33565">https://moshicom.com/33565</a>



### MAP

