マラソン完走トレーニング「平和公園2時間走！」

“ 平和公園2時間走 ” をうまく活用して、秋からの大会に向けて効率がいいトレーニングをしてみませんか。 不整地トレーニングは、平坦なコースではある程度のペースで走らないと鍛えられない心肺機能の向上と脚づくりに効果的なトレーニングとなり、フォームの適正化までできるという一石三鳥といってもいいトレーニングです。

イベント名	マラソン完走トレーニング「平和公園2時間走！」
開催日	2020/1/5
受付開始	8:20 〜
申込料	A: 5'30/kmペース ※平地で4'30〜5'00で普段走られてる方 3,300円 B: 6'30/kmペース ※平地で5'30〜6'00で普段走られてる方 3,300円 C: 7'30/Kmペース ※平地で6'30〜7'00で普段走られてる方 3,300円 …他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
住所	愛知県名古屋市千種区平和公園
主催者	Run up(ランアップ)
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/36530

MAP