

サブ4の為の「ビルドアップ走」

10を4分割（3km・3km・3km・1km）して、徐々にペースを引き上げるビルドアップ走を行います。今回は、フルマラソンサブ4に向けた、ペースで行います。（1km5分40秒～4分50秒ペース）サブ4を達成したい方、必見の講座です！

イベント名	サブ4の為の「ビルドアップ走」
開催日	2017/2/4
受付開始	12:50 ~
申込料	サブ4の為の「ビルドアップ走」 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	オフィス新横浜406
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2-14-8
主催者	jogsuke

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/4213>



MAP

