



## 10/3(土)20 ~ 30kmロング走 sub3.5 ~ 3.25練習会

フルマラソンに向けての30km走の練習会です。sub3.5 ~ 3.25を目標とされている方向けの練習会になります。20 ~ 25kmまではペースメーカーがリードし、last5kmはfreeペースでペースコントロール力を養います。

イベント名	10/3(土)20 ~ 30kmロング走 sub3.5 ~ 3.25練習会
開催日	2020/10/3
受付開始	7:45 ~
申込料	10/3(土)参加します 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	HAT なぎさの湯
住所	兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-3-3
主催者	kusu

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://team-do-sports.com/57629](https://team-do-sports.com/57629)

