



マラソントレーニング 平和公園120分ラン

平和公園一万歩コースを使った「マラソントレーニング

平和公園ラン」を、今月より30分延長した120分で開催します。

目的は、平坦なコースでは鍛えられない「心肺機能の向上と脚づくり」です。

徐々に気温も下がり、走りやすくなってきました。アップダウンのコースで120分動き続けましょう。

イベント名	マラソントレーニング 平和公園120分ラン
開催日	2020/10/31
受付開始	7:30 ~
申込料	A : 6'00/kmペース(平地で5 ' 00 ~ 5 ' 30で普段走られてる方) 2,750円 B : 7'00/Kmペース(平地で6 ' 00 ~ 6 ' 30で普段走られてる方) 2,750円 C : 8'00/kmペース(平地で7 ' 00 ~ 7 ' 30で普段走られてる方) 2,750円 ...他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	東星ふれあい広場
住所	愛知県名古屋市千種区星が丘山手 1 0 5
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/46733>

