

【1月24日】音の花温泉ゴール暗峠超え脚作り18kmラン

平地は気持ちよく速めのジョグ。急登は心拍上げて心肺に刺激、殿筋以下下腿部の筋力効果、下りは大腿四頭筋への刺激、残り平坦はマラソン30km以降のだるさの疑似体験。 コンパクトな距離ながら、オールインワン的な練習効果を詰め込んで、ゴールは温泉!しかも食事も美味しい!マラニックではないワンランクレベルアップのための練習会です。

イベント名	【1月24日】音の花温泉ゴール暗峠超え 脚作り18kmラン
開催日	2021/1/24
受付開始	7:45 ~
申込料	参加チケット 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	20人
開催場所	近鉄河内小阪駅前
住所	大阪府東大阪市小阪1丁目8-8
主催者	ランバディ・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!

https://moshicom.com/49834



