



【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以降のたるさの疑似体験。コンパクトな距離ながら、オールインワンの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>



MAP

