

8/7(土)大阪城公園ナイトロングラン【sub3.5～sub3】

5:10/kmから4:20/kmまで6km毎に10秒刻みでビルドアップしていきます。目標タイムに合わせてスタートする時間を選択してお越してください。最初から最後までペースが付きまます。途中でペースアップしたり、ペースを上げず維持していただいても構いません。どのように使うかはみなさん次第です。年間通してのロング走は必ずマラソンの土台となり生きてきますので、ゆとりのあるペースで行いましょう。

イベント名	8/7(土)大阪城公園ナイトロングラン【sub3.5～sub3】
開催日	2021/8/7
受付開始	17:45～
申込料	練習会参加費 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	大阪城公園森ノ宮噴水自販機前
住所	大阪府大阪市中心区大阪城3-9
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://moshicom.com/57793



MAP

