

レース対策:30Kロング走練習会~Supported by Garmin~フルマラソンレース日のおよそ1か月になると、いよいよ目標タイム(ペース)を意識したペース走練習

フルマラソンレース日のおよそ1か月になると、いよいよ目標タイム(ペース)を意識したペース走練習にステップアップします。今回のコースはフラットでペースメイクしやすい1周回5Kです。前半の15Kまではグループ走、その後、・ペース維持・1,2,3段階ペースアップと走力や前半の余裕度に応じて最長30Kまで距離を伸ばし、レースに向けた脚のスタミナの強化及び確認を行っていきます。

イベント名	レース対策:30Kロング走練習会~Sup ported by Garmin~
開催日	2021/10/2
受付開始	7:40 ~
申込料	1回参加 2,500円 土日祝練習会4回・回数券利用 無料 土日祝練習会8回・回数券利用 無料
支払方法	
開催場所	大阪城公園内 砲兵工廠跡碑の前
住所	大阪府大阪市中央区大阪城公園
主催者	あすリード
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/60476



