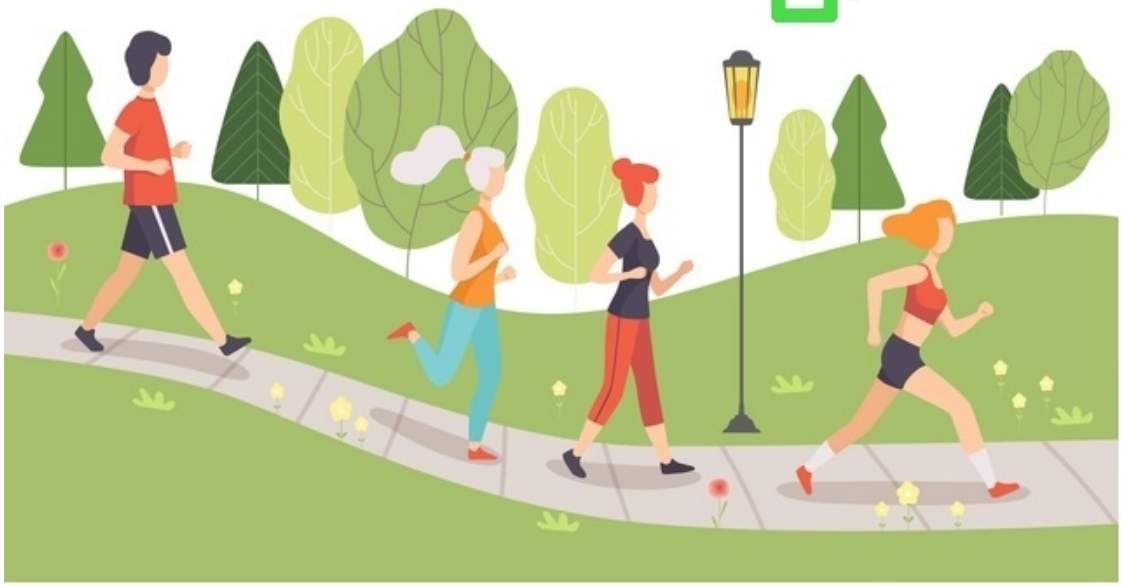

レース対策：30Kロング走練習会～Supported by Garmin～

フルマラソンレース日のおよそ1か月~3週間前には、いよいよ目標タイム（ペース）を意識した一定ペース走で走力の最終確認です。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2.813Kです。前半の20Kまではグループ走、その後、・ペース維持 ・1,2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最終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～Supported by Garmin～
開催日	2021/10/16
受付開始	8:45 ～
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	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	長居ユースホステル １F 会議室２
住所	大阪府大阪市東住吉区長居公園1-1
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/60483

MAP