



## 【東京】フルマラソン完走！駆け込み寺（全3回）第三回 完走ペースで走ろう（12キロ）

3月開催のフルマラソン（東京Mや名古屋ウィメンズMなど）に初挑戦・出場が決まっている！！けどどのような練習が効果的かわからない方に、マラソンに必要な能力向上のための練習を「全3回」で行います！最終回の3回目は、実際にマラソン完走ペース（キロ7分前後）で12キロを走ります。ランニングフォームの基本をおさらいしながら本番をイメージして走ってみましょう！

イベント名 【東京】フルマラソン完走！駆け込み寺（全3回）第三回  
完走ペースで走ろう（12キロ）

開催日 2022/2/26

受付開始 13:45 ~

申込料 JMCマラソン駆け込み寺 3,850円

支払方法 会場払い

住所 東京都千代田区麹町1-7

主催者 Japanマラソンクラブ

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/63339>



### MAP

