

# オンライン忘年会！ あなたの質問に答えます！

12/18(土)20時～21時 ZOOMにて配信

マラソンを20分速く走るヒントを  
世界陸上日本代表・実業団経験者が答えます

- ✓ 次のマラソン大会までどんな練習をすればいいの？
- ✓ どれくらいのペースで走ればいいの？
- ✓ 実業団の生活ってどんな感じ？
- ✓ レースの後半足がつる改善方法が知りたい
- ✓ どんなシューズを選べばいい？
- ✓ おすすめのランチのお店は？
- ✓ アスリートの裏話（恋愛事情・酒豪…）



## あなたの悩みを解決！オンラインで質問してマラソンを20分速く走る

マラソン20プロジェクト マラソンを20分速く走るためにオンラインで学びませんか？元日本代表選手による実業団時代の経験と研究者による学術的な要素と融合したプロジェクトで記録更新のサポートをします。また、ランナー同士の交流の場として活用いただければと願っております。

イベント名	あなたの悩みを解決！オンラインで質問してマラソンを20分速く走る
開催日	2021/12/18
申込料	チャレンジ20 1,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
主催者	マラソンを20分速く走るプロジェクト
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！ <a href="https://moshicom.com/63403">https://moshicom.com/63403</a>

