5/29(日)目標タイム別ビルドアップ走@大阪城公園

6:00/kmから4:30/kmまで5km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ください。最初から最後までペーサーが付きます。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活きてきますので、ゆとりのあるペースで行いましょう。

イベント名	5/29(日)目標タイム別ビルドアップ走@大阪城公園
開催日	2022/5/29
受付開始	7:45 ～
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	R baker 大阪城公園店前
住所	大阪府大阪市中央区大阪城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/69092

MAP