6/19(日)夏の走り込み練習会【sub4〜sub3】

夏場は日陰が多く涼しい周回コース(1周約2.7km)を利用して走り込みます。2週毎にペースアップします。適度なアップダウンがあり効率的に持久力が鍛えることができます。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	6/19(日)夏の走り込み練習会【sub4〜sub3】
開催日	2022/6/19
受付開始	7:45 〜
申込料	参加します 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	烏原貯水池
住所	兵庫県神戸市兵庫区石井町
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/70521

MAP