【8/28】はじめてのLSD（8km走/キロ7分ペース）

初心者の方のためのLSDです。皇居外苑1.2kmの周回コースを使用して8を一緒に走りましょう。街ランと違って8kmを続けて走る練習です。ペースはハーフマラソン2時間30分切り、フルマラソン5時間切りを目指すペースとなります。マラソンシーズンに向け、今後90分LSD、120分LSDと距離を延ばしていく予定です。一緒にステップアップを目指していきましょう！

イベント名	【8/28】はじめてのLSD（8km走/キロ7分ペース）
開催日	2022/7/24～2022/8/28
受付開始	15:15 ～
申込料	7/24（日）15:30 はじめてのLSD（8km走 / ｷﾛ7分ペース） 500円 8/28（日）15:30 はじめてのLSD（8km走 / ｷﾛ7分ペース） 500円
支払方法	会場払い
開催場所	Natural Basic RUN GYM
住所	東京都千代田区内神田１－１２－１４ 廣瀬ビル１Ｆ
主催者	Natural Basic RUN（ナチュラルベーシックラン・ナベラン）
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/71943

MAP