起伏ロングビルドアップ走練習会

７月からは秋のフルマラソンを目指して走りこみのスタートです。しかし真夏の時期は、まず「かなり楽」「楽すぎる」と感じるペースで目標の量（時間・距離）の半分を。その後、当日の気温や体調を感じ取りながら、無理なく徐々にビルドアップしていくことで、結果的に量が伸び、脚の基礎のスタミナ強化につながります。本練習会は、日陰が多く適度な起伏もあるコースで安全にまた飽きることなく量を伸ばせます。

イベント名	起伏ロングビルドアップ走練習会
開催日	2022/7/30
受付開始	7:40 〜
申込料	1回参加 2,500円 土日祝練習会4回・回数券利用 無料 土日祝練習会8回・回数券利用 無料
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	鶴見ノ森迎賓館入口 看板前
住所	大阪府大阪市鶴見区鶴見緑地 東口前
主催者	あすリード
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/73341

MAP