



## 10/2(日)目標タイム別ビルドアップ走【sub4～sub3.5】

6'10/kmから5'00/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スが引っぱります。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。マラソン後半の失速癖がある方はゆとりのあるペースで行いましょう。

イベント名 10/2(日)目標タイム別ビルドアップ走【sub4～sub3.5】

開催日 2022/10/2

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 HAT なぎさの湯

住所 兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-3-3

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/73540>



### MAP

