



10/15(土)目標タイム別ビルドアップ走【sub3.5～sub3】

5'30/kmから4'20/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。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 10/15(土)目標タイム別ビルドアップ走
【sub3.5～sub3】

開催日 2022/10/15

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/73542>



MAP

