【マラソン練習】鹿島クロカン2時間LSD

フルマラソンに必要な有酸素能力を養うためには２時間以上のジョギングに取り組んだ方が良いと言われていますが、一人で２時間走るのは辛いんでみんなで集まってお喋りしながら走りましょう！また、コースは佐賀県内唯一のクロカンコース！がっつり脚も鍛えてあげましょう！ 準備運動ではランニングフォーム改善に繋がるトレーニングやドリルも交えながらガッツリやります！準備運動だけでも参加する価値ありです！

イベント名	【マラソン練習】鹿島クロカン2時間LSD
開催日	2022/9/3
受付開始	15:45 ～
申込料	参加チケット 1,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	30人
開催場所	蟻尾山公園クロスカントリーコース
住所	佐賀県鹿島市納富分5900
主催者	UreshinoAthlete
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/74296

MAP