



## 起伏ロングビルドアップ走練習会

9月から秋のフルマラソンレースへ向けての走り込みプログラムのスタート。でも残暑まだ厳しい時期は、まず「かなり楽」から「楽」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	2022/9/17
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/74930>



### MAP

