レース対策：30K/最長3時間ロング走練習会

フルマラソンレース日の6~3週間前には、ペースの上げ下げの少ない30K走/3時間走で、最終の脚のスタミナ強化と、これまで積み上げてきた走力の確認です。コースはフラットで１K毎に正確な距離表示がある1周約2.8Kです。設定ペースをどれくらいの余裕度を有して持続できたかで、本番フルマラソンでの目標ペースを導く確かな指標にもなります。

イベント名	レース対策：30K/最長3時間ロング走練習会
開催日	2022/10/8
受付開始	8:45 ～
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	長居ユースホステル内１F会議室
住所	大阪府大阪市東住吉区長居公園1-1
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/76139

MAP