



## サブ4向け！10km走ろう会@二重橋

フルマラソン4時間切りを目指す方向けの10kmの練習会です。週ごと変化をつけながら走ります。一定ペースや距離ごとにペース変化、ビルドアップなど。実践に近い形でノンストップで10km走ります。苦しくなった場合途中で終わってもOK！レースをイメージしレースに繋げる練習にしましょう！

イベント名	サブ4向け！10km走ろう会@二重橋
開催日	2022/10/20
受付開始	19:00 ~
申込料	一般 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PRO 竹橋皇居前店
住所	東京都千代田区一ツ橋
主催者	雅（みやび）ランニングクラブ
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！ <a href="https://moshicom.com/76881">https://moshicom.com/76881</a>

