



## レース直前対策：10,15,20,25,30K走練習会

11/6富山,11/13おかやま,11/20の神戸などの1~3週間前のフルマラソン参加者のための一定ペース走練習会です。レース3週間前なら最長30K、2週間前なら最長20K、1週間前なら最長15Kの中で、レースの予定ペース~やや遅いペースで、余裕度を確認しながら距離を刻むレース対策です。1,2週間前のランナーは、ビルドアップして力を出し切るのではなく、疲労が残らないペースで実施しましょう。

イベント名	レース直前対策：10,15,20,25,30K走練習会
開催日	2022/10/29
受付開始	8:10 ~
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	大阪城公園内 砲兵工廠跡碑の前
住所	大阪府大阪市中央区大阪城公園
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/77252>



### MAP

