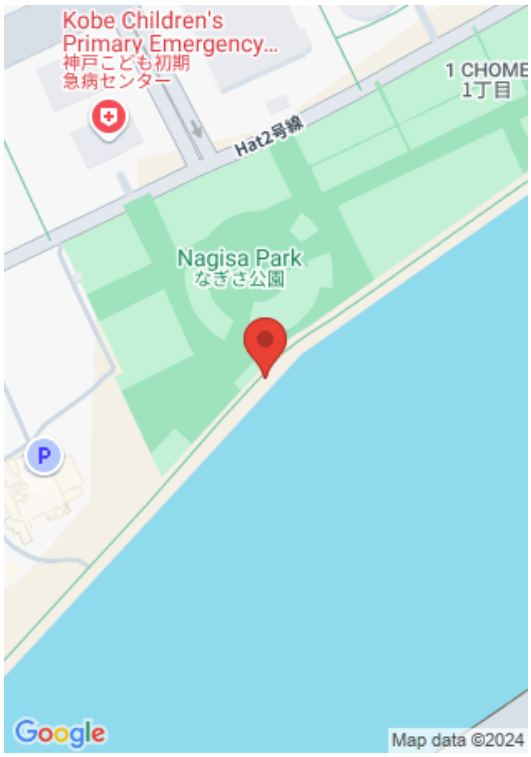
1/3(火)目標タイム別ビルドアップ走【sub4～sub3.5】

6'10/kmから4'50/kmまで5km毎に10秒刻みでビルドアップしていきます。目標タイムに合わせてスタートする時間を選択してお越しください。最初から最後までペーサーが引っ張ります。途中でペースアップしたり、ペースを上げず維持していただいても構いません。どのように使うかはみなさん次第です。マラソン後半の失速癖がある方はゆとりのあるペースで行いましょう。

イベント名	1/3(火)目標タイム別ビルドアップ走【sub4～sub3.5】
開催日	2023/1/3
受付開始	7:45 ～
申込料	練習会参加費 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	HAT なぎさの湯
住所	兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-3-3
主催者	kusu
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/78467

MAP