



## 【12/24(土)7:30】すごー練「サブ3:30」25kmB-UP「サブ3:45」計21kmC-D

距離と質をしっかりと捉えた練習！「サブ3:30」25kmB-UP「サブ3:45」カットダウン【6km + 4.5km + 4.5km + 3km + 3km】（計21km）足元がコロコロ変わる不整地のクロカンコースを使って、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！充実した朝を過ごしましょう  
対象レベル前後の方もアレンジで調整可能です

イベント名	【12/24(土)7:30】すごー練「サブ3:30」25kmB-UP「サブ3:45」計21kmC-D
開催日	2022/12/24
受付開始	7:20 ~
申込料	【12/24(土)7:30】すごー練「サブ3:30」25kmB-UP「サブ3:45」計21kmC-D 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	菅生 晶子 すごう あきこ
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/78998">https://moshicom.com/78998</a>

