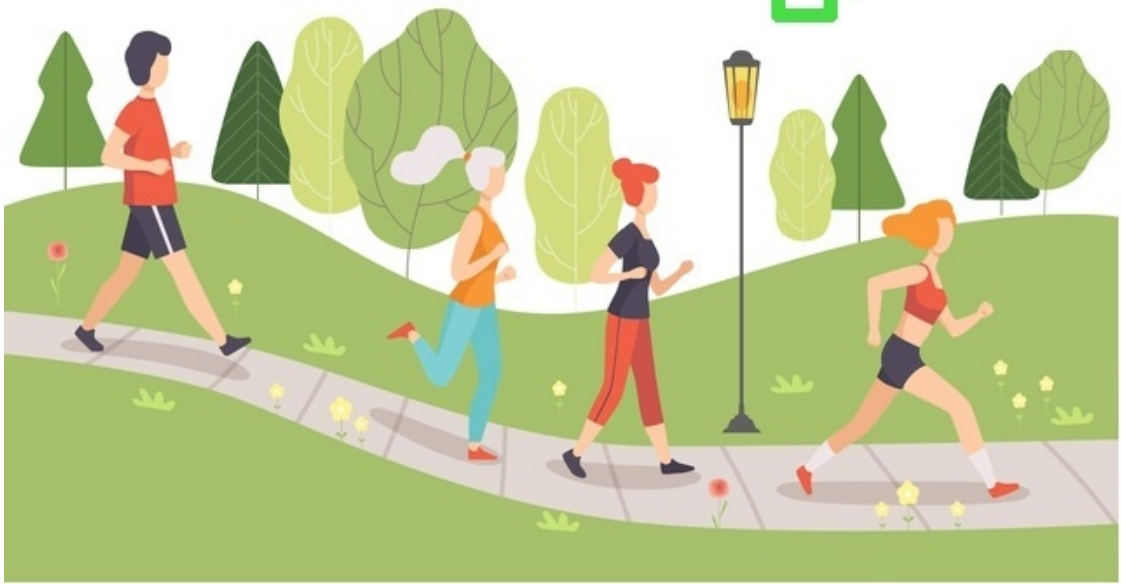

レース対策：30K/最長3時間ロング走練習会

フルマラソンレース日の5～3週間前になると、目標タイム（ペース）を意識したペース走練習が必要です。今回のコースはフラットでペースメイクしやすい1周回5Kです。前半の15Kまではグループ走、その後、・ペース維持 ・1,2,3段階ペースアップと走力や前半の余裕度に応じて30K/最長3時間まで距離を伸ばし、レースに向けた脚のスタミナの強化及び確認を行っていきます。

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	2023/1/21
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/80446

MAP