



【スピード持久力アップ練習会】テンポ走（フル〜フルハーフペース）

ハーフマラソンのペース程度でやや呼吸を乱しながら走ると、【スピード持久力】=マラソンペースに対する呼吸と脚の余裕度が向上していきます。普段1人ではペースの設定など走り方がわからない、息が上がって続かない・・・このトレーニングを周りのランナーを刺激にもしながら頑張ってみませんか？

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 【スピード持久力アップ練習会】テンポ走（フル〜フルハーフペース） |
| 開催日 | 2023/1/14 |
| 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/80447 |



MAP

