平日夜間 皇居3周ビルドアップ走 約5 10 15キロ キロ約6分～ 1000円

マラソンには、インターバルや、短い距離のペース走も大事ですが、15キロという短くもなく長くもない距離が重要で最後登り坂で終わるので練習効果が高いです。。1周目は約6分、2周目は約5分半、3周目はフリー。5キロのみ(1周)、10キロのみ(2周)、も可能です。走る前にストレッチ、フォームレクチャーします。

イベント名	平日夜間 皇居3周ビルドアップ走 約5 10 15キロ キロ約6分～ 1000円
開催日	2023/5/17
受付開始	19:15 ～
申込料	15キロ(3周) 1,000円 10キロ(2周) 1,000円 5キロ(1周) 1,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
住所	東京都千代田区千代田
主催者	フレンドリー
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/82024

MAP