



【午後トレ】1km5分30秒！アップダウン赤坂13（サーティーン）

赤坂御所周回コース（約3.3km）を4周。距離にて約13km（サーティーン）走ります。起伏あるアップダウンアップダウンを走る事で平坦のコースよりも脚力・心肺機能の強化が期待できます。どのマラソン大会にもアップダウンは付き物。練習で走り込んでおけば間違いなくレースに活かせる事でしょう。この機会にぜひチャレンジです！

イベント名	【午後トレ】1km5分30秒！アップダウン赤坂13（サーティーン）
開催日	2023/4/2
受付開始	14:00 ~
申込料	一般 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PRO永田町店 ランニング&カフェ
住所	東京都千代田区平河町
主催者	雅（みやび）ランニングクラブ
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/83863



MAP

