



【サブ4.25～4.5向け】とりあえず10km走ろう会！

週ごと変化をつけながら走る10kmの練習会です。一定ペースや距離ごとにペース変化、ビルドアップなど。実践に近い形でノンストップで10km走ります。苦しくなった場合途中で終えてもOK！レースをイメージしレースに繋げる練習にしましょう。

イベント名	【サブ4.25～4.5向け】とりあえず10km走ろう会！
開催日	2023/4/3～2023/4/24
受付開始	16:15～
申込料	4/3 10km走 1,200円 4/10 10km変化走 1,200円 4/17 10kmビルドアップ 1,200円...他
支払方法	会場払い
開催場所	ナチュラルベーシックランジム
住所	東京都千代田区内神田1-12-14 廣瀬ビル1F
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/83890

