



【雅練】サブ3.5！二重橋12kmビルドアップ走&サブ4！1km×5インターバル

二重橋周回コース（約1.2km）での12kmビルドアップ走です。二重橋周回を10周し4周-3周-3周でビルドアップしていきます。ハーフマラソンや5～10kmレースを控えてるランナーにおすすめです！一周約1.2kmなのでキツくなった際は各自で休憩を入れるなど距離調整もOK。ちょっと背伸びして挑戦してみるもよし！お気軽にご参加ください

イベント名	【雅練】サブ3.5！二重橋12kmビルドアップ走&サブ4！1km×5インターバル
開催日	2023/4/22
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 竹橋皇居前店
住所	東京都千代田区一ツ橋
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/84084

