

金曜日練習会

目指せサブ4!!

supported by ジョグスタ

5月金曜練習会【目指せサブ4！】

金曜サブ4練習会はフルマラソン4時間30分～3時間45分程度のタイムを目指す方にオススメの練習会です！ランニングでステップアップを目指す方もお気軽にご参加下さい！ウォーミングアップは動き作り（ドリル）と流し（ウィンドスプリント）等で身体に刺激を入れてから（ランニングに必要とされる筋肉や神経系に刺激を入れてから）、走りのトレーニングを大阪城公園周辺にて行います！

イベント名	5月金曜練習会【目指せサブ4！】
開催日	2023/5/1～2023/5/31
受付開始	18:50～
申込料	5/12（金）19：15～「2000m×3」1,100円 5/19（金）19：15～「30分起伏走+坂ダッシュ」1,100円 5/26（金）19：15～「5～6km閾値走or5kmタイムトライアル」 1,100円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	大阪府大阪市都島区
主催者	CLOVER RUNNING CLUB
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/86423

