



11/4(土)sub3.5 ~ 3練習会

20 ~ 30km ロング走(神戸マラソン、福知山マラソンに向けて)

5'30/kmから4'20/kmまで5km毎に10秒刻みでビルドアップしていきます。最初から最後まで走ると40km走にもなります。目標タイムに合わせてスタートする時間を選択してお越しください。最初から最後までペースが付きます。マラソン後半の失速癖がある方はゆとりのあるペースで行いましょう。

イベント名	11/4(土)sub3.5 ~ 3練習会 20 ~ 30kmロング走(神戸マラソン、福知山マラソンに向けて)
開催日	2023/11/4
受付開始	7:45 ~
申込料	参加します 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	HAT なぎさの湯
住所	兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-3-3
主催者	kusu
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/89661

