



## 【ロング走】RunField：30キロ走練習会（10/21）

フルマラソンにチャレンジしたいみなさん、同じ目標を持ったランナーと一緒にトレーニングを行いましょ

う。フルマラソンのための持久力強化・脚づくりのロング走でマラソンの後半に耐えられる脚を作りましょう。最大30キロまで走ります。トレーニング状況を考えながら、無理のない範囲で走り込みましょう。途中離脱も気にされず。ロング走で重要なことは、「積み上げ」と「反復」です。

イベント名	【ロング走】RunField：30キロ走練習会（10/21）
開催日	2023/10/21
受付開始	8:50～
申込料	4分50秒～5分 2,500円 5分50秒～6分00秒 2,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
住所	東京都世田谷区駒沢公園1-1
主催者	RunField

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/93657](https://moshicom.com/93657)

