



## 11/25(土)sub3.5 ~ 3練習会

### 20 ~ 30kmロング走(加古川、みえ松阪に向けて)

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てください。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 11/25(土)sub3.5 ~ 3練習会 20 ~ 30kmロング走(加古川、みえ松阪に向けて)

開催日 2023/11/25

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/94730>

