



## 【ロング走】RunField：30キロ走練習会（12/23）

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。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（12/23）

開催日 2023/12/23

受付開始 8:50 ~

申込料 キロ5分グループ 2,500円  
キロ6分グループ 2,500円  
2回目以降の方（当練習会）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/96386>



### MAP

