



## 【サブ4.25～4.5向け】二重橋12kmビルドアップ走！

二重橋周回コース（約1.16km）でのサブ4.25～4.75向け12kmビルドアップ走です。二重橋周回を10周します。ビルドアップ走は余裕あるペースから走り始め徐々にペースを上げていきながら走り切るトレーニングです。一定ペースで走り切るペース走よりも練習効果として高くなります。強化練習としてもレース前最後の調整練習としても是非ご参加ください。

イベント名	【サブ4.25～4.5向け】二重橋12kmビルドアップ走！
開催日	2023/12/3
受付開始	14:00～
申込料	一般 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PRO 竹橋皇居前店
住所	東京都千代田区一ツ橋
主催者	雅（みやび）ランニングクラブ
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！ <a href="https://moshicom.com/96757">https://moshicom.com/96757</a>

