



サブ2.75 & サブ3.00練習会「庄内緑地公園20km走」

この練習会では、フルマラソンの持久力とスピードを向上させることを目的とします。30km走はペースに関わらず負荷が高いですが、20km走なら負荷も適度で効果的なトレーニングになります。また20km走は、フルマラソンの目標ペースで走ることで、ラクトートレシヨルドを上げることができます。これを高めると、より速いペースで長く走れるようになります。

イベント名	サブ2.75 & サブ3.00練習会「庄内緑地公園20km走」
開催日	2023/12/23
受付開始	7:00 ~
申込料	Aグループ：4'00/km前後(20km) 2,750円 Bグループ：4'30/km前後(20km) 2,750円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	庄内緑地公園・サイクリング・ジョギングコースコース「スタート地点」
住所	愛知県名古屋市西区山田町大字上小田井 字敷地 3 5 2 7
主催者	Run up(ランアップ)
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/97319

