



2024.2.23(金・祝)
30KM5分20秒/km

【トレーニング内容】

まずはみんなで念入りに準備運動を行います。ケガ予防！
30km走は約1.2km/周の園路を25周！
ペースはサブ4ペースより速い5分20秒/kmでペースメーカーが引っ張り続けるので無心で付いてくるだけでOK！フルマラソンレース以外でもロングランのトレーニングを行って距離耐性を身に付けておきましょう！
NO PAIN NO GAIN！努力を重ねた分だけ成功が近づくと信じて走っていきましょう！

参加費:2000円/人

集合:
佐賀県立森林公園
(南駐車場)

【スケジュール】
8:00～受付
8:20～準備運動
9:00～スタート
12:00頃 解散

給水は各自ご用意を

ご不明な点はメールにて
お問い合わせ下さい

URESHINOATHLETE
代表 下田 貴志
ureshinoathlete@gmail.com

【さが桜マラソンに向けて】ペース付き30km走 サブ4ちょい速ペース(5分20秒/km)

さが桜マラソンに向けて30走を開催！自信をもって42km走り抜けるよう距離耐性を身に付けていきましょう！一人で30km走るのは辛いんでみんなで集まって出発進行！今回はペースを付けてレースしながらのマラソンペースで再現性を高めます！コースは森林公園の園路約1.2km/周を25周で30km！NO PAIN NO GAIN！努力を重ねた分だけ成功が近づくと信じて走っていきましょう！

イベント名	【さが桜マラソンに向けて】ペース付き30km走 サブ4ちょい速ペース(5分20秒/km)
開催日	2024/2/23
受付開始	8:00～
申込料	参加チケット 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	25人
開催場所	佐賀県立森林公園（集合：森林公園南駐車場）
住所	佐賀県佐賀市久保田町徳万1897
主催者	UreshinoAthlete

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/99234>



MAP

