

フルマラソンに効く！ 皇居30km走

もう今やフルマラソン完走、目標タイムの達成に少しでも近づくために、「距離走」は必要不可欠です。「30km走」の目的は、レース終盤にさしかかる30km以降でも走りきる脚力・精神力を手に入れることです！つまり「30km走」は、レース終盤に訪れるマラソンの苦しさを疑似体験でき、フルマラソン完走、目標タイムの達成に必要な要素を一度に体感、習得することができる究極の練習メニューです。しかし、なかなか一人では、30kmも走るのにはココロもカラダも疲れます。そう感じてる方には、安心して練習できる環境やきっかけが必要です。TRACK TOKYOランニングクラブでは、各クラスにインストラクターがペースメーカーとして、サポートいたします。この機会にフルマラソン完走、目標タイム達成に向けて、一緒に頑張りましょう！

◆初心者向け30km走@皇居

9月9日(日)、9月17日(月祝)、10月7日(日)、10月21日(日)、11月11日(日)、11月23日(金祝)、12月9日(日)、12月23日(日)、12月29日(土)

◆フルマラソン5時間切りを目指す30km走@皇居

9月9日(日)、9月17日(月祝)、10月7日(日)、10月21日(日)、11月11日(日)、11月23日(金祝)、12月9日(日)、12月22日(土)、12月29日(土)

◆目指せサブ4.5！30km走@皇居

9月8日(土)、9月24日(月祝)、10月14日(日)、11月10日(土)、12月8日(土)、12月16日(日)、12月30日(日)

◆目指せサブ4！30km走@皇居

9月8日(土)、9月17日(月祝)、10月14日(日)、11月10日(土)、12月8日(土)、12月16日(日)、12月31日(月)

◆目指せサブ3.5！30km走@皇居

9月15日(土)、9月29日(土)、10月13日(土)、11月3日(土)、12月1日(土)、12月24日(月祝)

◆皇居30km

フルマラソン完走ペース、サブ5ペース、サブ4.5ペース、サブ4ペースの4クラスに分けて行います。

9月30日(日)、11月4日(日)、12月2日(日)

◆お申込方法

- ①TRACK TOKYOホームページより、メンバー登録
- ②スケジュールページより、練習会のお申込
- ③当日現地にて参加費のお支払
- ④練習会参加

<担当インストラクター>

