



## 【雅練】サブ5向け！二重橋30分ファルトレク

二重橋周回コースを使っでのファルトレクトレーニングです。

ファルトレクとはスピードに緩急をつけながら走るトレーニングです。

持久力の向上はもちろん脚力・心肺機能の強化、マラソン後半の粘りに効果絶大です！サクッと刺激を入れたい方、ジョグやペース走でマンネリ化してきた方、負荷の高いトレーニングは少し不安な方などこの機会にぜひファルトレクを試してみましょう。

イベント名	【雅練】サブ5向け！二重橋30分ファルトレク
開催日	2024/6/16
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/104747">https://moshicom.com/104747</a>

