



スピード持久力強化！クルーズインターバル走

2km×3セットのクルーズインターバル走を行います。クルーズインターバルとは自身の閾値レベル（20分続けて走れるギリギリのペース）でインターバルをとりながら走るトレーニング方法です。マラソン後半にペースが落ちてしまう方にオススメのスピード持久力を向上させる為の講座です。ただ走るだけではなく、スピードを出しやすくするフォーム作りをしてから走るの、走り方を習いたいという方にもオススメの講座です。

イベント名	スピード持久力強化！クルーズインターバル走
開催日	2024/7/27
受付開始	12:50 ~
申込料	スピード持久力強化！クルーズインターバル走 3,500円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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/105145

