



【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.5！練習会@皇居

フルマラソン3時間30分切り（サブ3.5）を目指す練習会です。サブ3.5は、市民ランナーにとって大きな到達点です。フルマラソン完走からサブ4を目指すランナーと大きく異なる点は本格的な「スタミナ」と「スピード」の強化の他に、1km / 5分を切るスピードを持続させる「スピード持久力」が要求されます。この練習会でサブ3.5を達成させましょう。

イベント名 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.5
！練習会@皇居

開催日 2024/4/4

受付開始 18:30 ~

申込料 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.5
！練習会@皇居 13,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 MARUNOUCHI Bike&Run（丸の内
バイク&ラン）

住所 東京都千代田区新丸ビル 地下1階

主催者 TRACK TOKYO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！
<https://moshicom.com/101564>



MAP

