

# アラサブ3の為の K4分耐性練

## インターバル ビルドアップ 分割走

サブ2.50の1kmLAP(4:01) でもあり  
サブ3.00に必要なハーフのペース でもあり  
サブ3.10に必要な10kmのペース でもあり  
サブ3.20に必要な5kmのペース でもある

**1km4分前後(3:45-4:20)ペースに  
とことんこだわる練習会**

## アラサブ3の為のK4耐性トラック練

「サブ2.50-3.20のランナーの為の、週に一度の平日夜練」です。「1km4分ペースの耐性」をテーマに、4パターンの練習メニューを年中繰り返します。継続して取り組むことで走力の変化を感じられることでしょう。マラソン大会盛り上げ隊長向井が、正確なペースメイクであなたの目標達成をサポートします。駅前の居酒屋が発着地です。

イベント名	アラサブ3の為のK4耐性トラック練
開催日	2024/5/21
受付開始	18:55 ~
申込料	5/21 店舗利用料 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	魚民 中野北口駅前店
住所	東京都中野区中野5-59-9 澤仙ビル
主催者	TEEM GREEN TRACK
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/102172">https://moshicom.com/102172</a>

