

## 【サブ3～サブ4】3/20(水祝)「1000m(800～1200m)×10本+集中ストレッチ」

織田フィールド(陸上競技場)を利用して「1000m(800～1200m)×10本」のインターバル走を実施します。

ハーフ、フルマラソンにもつながるタフなメニューですが、仲間と一緒になら不思議と乗り切れます！

また、インターバル終了後は通常の整理体操よりも集中的なストレッチセッションを実施します。

ぜひご参加ください！

イベント名	【サブ3～サブ4】3/20(水祝)「1000m(800～1200m)×10本+集中ストレッチ」
開催日	2024/3/20
受付開始	9:00～
申込料	A: 5分15秒サークル(～3分55秒/km) 2,000円 B: 5分45秒サークル(4分00秒～4分25秒/km) 2,000円 C: 6分30秒サークル(4分30秒～5分10秒/km) 2,000円
支払方法	会場払い
住所	東京都渋谷区神南2-3-1
主催者	Go up! -Running Community-
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/102359">https://moshicom.com/102359</a>

