



【サブ3～サブ4】4/3(水)「5分間走×5本」

【織田フィールド集合】ランメニューは代々木公園周回コース（約1.16km）で「5分間走×5本」を実施します。VO2max向上に効果的なインターバルトレーニングです。ウォームアップとして体操・ジョグ・ドリルを実施し（任意参加）、19時45分頃メインメニューをスタートします。平日のポイント練習に、ぜひご参加ください！

イベント名 【サブ3～サブ4】4/3(水)「5分間走×5本」

開催日 2024/4/3

受付開始 18:40～

申込料 A：～3分55秒/kmペース 1,800円
B：4分00秒～4分40秒/kmペース 1,800円
C：4分45秒/km～ペース 1,800円

支払方法 会場払い

住所 東京都渋谷区代々木神園町2-1

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！
<https://moshicom.com/103206>



MAP

