

4/7(日)「ランニングドリル+1000m(800~1200m)×3本+8000mビルドアップ走」

織田フィールド(陸上競技場)を利用して「ランニングドリル+1000m(800~1200m)×3本+8000mビルドアップ走」を実施します。

間もなく利用できなくなる織田を利用して、ちょっと欲張りなメニューです。

距離は走れないですが、フルマラソンが落ち着くこの時期こそ色々なトレーニングをしてみましょう。ぜひご参加ください！

イベント名	4/7(日)「ランニングドリル+1000m(800~1200m)×3本+8000mビルドアップ走」
開催日	2024/4/7
受付開始	9:00 ~
申込料	A: 1000m×3本 [7分サークル] + 8000mビルドアップ走 [4分40秒 05秒/km] 2,000円 B: 1000m×3本 [7分サークル] + 8000mビルドアップ走 [5分10秒 4分35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！ https://moshicom.com/103466

