



【午後トレ】サブ4.5向け 10km 閾値走

フルマラソン4時間30分切りを目指す方向けの10km 閾値走です。閾値走とは乳酸が出始める直前のペースで走る練習法です。行う事である程度の速いペースで長い時間を走り続ける事ができる「スピード持久力」が養えます。スタミナのみならずスピード強化にも効果的です。継続して行えばレベルアップ間違い無し！ぜひ一度トライしてみましょう。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 【午後トレ】サブ4.5向け 10km 閾値走 |
| 開催日 | 2024/5/18 |
| 受付開始 | 14:00 ~ |
| 申込料 | 一般 1,500円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 開催場所 | Re.Ra.Ku PRO 竹橋皇居前店 |
| 住所 | 東京都千代田区一ツ橋 |
| 主催者 | 雅（みやび）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/103512 |

