



目指せサブ4.5！インターバル走@皇居

フルマラソン4時間30分切り（サブ4.5）を目指す方を対象にインターバル走を行います。インターバル走の目的は、スピード強化と心肺機能の向上です。スピードの絶対値を引き上げることで、「速い動作を取り入れてフォームが良くなる」「同じペースでも楽に走れる」「辛いときでも極端なペースダウンがなくなる」など効果は絶大です。短い距離で効果抜群なインターバル走に挑戦してみましょう。

イベント名 目指せサブ4.5！インターバル走@皇居

開催日 2024/5/11

受付開始 10:30 ~

申込料 目指せサブ4.5！インターバル走@皇居
1,500円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 MARUNOUCHI Bike&Run（丸の内
バイク＆ラン）

住所 東京都千代田区新丸ビル 地下1階

主催者 TRACK TOKYO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/103663>



MAP

