



## 目指せサブ4！インターバル走@皇居

フルマラソン4時間切り（サブ4）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！インターバル走@皇居
開催日	2024/5/12
受付開始	10:30 ~
申込料	目指せサブ4！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！ <a href="https://moshicom.com/103669">https://moshicom.com/103669</a>

