



## 【ビルドアップ走】RunField : 30キロビルドアップ走練習会 (5/18)

今回のメニューは、ビルドアップ走です。1周ごとにペースを上げていきます。距離が進むにつれ、疲労を抱えながら、ペースを維持するという状況になります。

レース後半をイメージしながらのトレーニングになると思います。

距離は最大30キロ。あなたは、どこまで着いていけるでしょう。

ランニングのトレーニングで重要なことは、「積み上げ」と「反復」です。

イベント名 【ビルドアップ走】RunField : 30キロ  
ビルドアップ走練習会 (5/18)

開催日 2024/5/18

受付開始 8:50 ~

申込料 ビルドアップ走 2,700円  
2回目以降 (当クラブ主催の他の練習会  
含) 2,500円  
6回参加チケット 13,200円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

住所 東京都世田谷区駒沢公園1-1

主催者 RunField

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/103888>



### MAP

