



【雅練】サブ4.5向け！赤坂・御所トレク（ファルトレク）

赤坂御所のアップダウンコースを使っているファルトレクトレーニングです。

ファルトレクとはスピードに緩急をつけながら走るトレーニングです。

持久力の向上はもちろん脚力・心肺機能の強化、マラソン後半の粘りに効果絶大です！サクッと刺激を入れたい方、ジョグやペース走でマンネリ化してきた方、負荷の高いトレーニングは少し不安な方などこの機会にぜひファルトレクを試してみましょう。

イベント名	【雅練】サブ4.5向け！赤坂・御所トレク（ファルトレク）
開催日	2024/6/15
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永田町店 ランニング&カフェ
住所	東京都千代田区平河町
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/104706](https://moshicom.com/104706)

