



【サブ4向け】400m × 15本！インターバルトレーニング

フルマラソン4時間00分切りを目指す方向けのインターバル練習会です。

サブ4以上のレベルとなると必須となるインターバル。

しかし一人での実践はなかなか骨の折れる作業…。

皆で集まり普段出せない追い込みをかけていきましょう！

最大15本で体調に合わせて調整OKです。お気軽にご参加ください。 #北海道マラソン#スピード

イベント名	【サブ4向け】400m × 15本！インターバルトレーニング
開催日	2024/6/22
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/104756

