



## スピード持久力アップ！～ 閾値走～

5の閾値走を行います。閾値走とは自身の閾値レベル（20分続けて走れるギリギリのペース）で走るトレーニング方法です。マラソン後半にペースが落ちてしまう方にオススメのスピード持久力を向上させる為の講座です。

イベント名	スピード持久力アップ！～ 閾値走～
開催日	2025/3/22
受付開始	12:50～
申込料	スピード持久力アップ！～ 閾値走～ 3,500円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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/118818">https://moshicom.com/118818</a>



### MAP

