



## 坂ダッシュ&20kmLSD

都内には数多くの坂があります。今回は品川方面、港区方面、赤坂方面の3ヶ所を坂ダッシュします。無酸素運動（坂ダッシュ）有酸素運動（ジョギング20km）を組み合わせることでダイエット効果、スピード強化、スタミナ強化、筋力強化、メンタル強化に効果抜群なトレーニングができます。ジョギングペースは（7分30秒～8分ペース）とゆっくり走りますので一人では追い込めない方、練習不足の方におすすめです！

イベント名	坂ダッシュ & 20kmLSD
開催日	2025/2/11
受付開始	8:30 ~
申込料	坂ダッシュ & 20kmLSD 2,500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	東京都千代田区丸の内 新丸の内ビルディング地下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/119025">https://moshicom.com/119025</a>

