



## サブ4・サブ3.5必達！誰でも簡単にできるインターバル練習会

更なるレベルアップにはスピードトレーニングは必須！だけど、辛くてやりたくないのも本音ですね。当社が実施するインターバルトレーニングは、レベルに応じて誰でも簡単にできる練習方法を取り入れています。私はこのトレーニング方法で、ランニング歴わずか16か月で奈良マラソン2015にて3：15：23の自己ベストを記録しました。今はサブ3に向けて練習中です！ぜひ目標達成に向けて一緒に走りましょう！

イベント名	サブ4・サブ3.5必達！誰でも簡単にできるインターバル練習会
開催日	2016/6/18
受付開始	8:40 ~
申込料	インターバル練習会 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	8人
開催場所	ランナーズバルコレール
住所	奈良県奈良市福智院町31-2
主催者	ランナーズバルコレール
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/1228">https://moshicom.com/1228</a>

