



## 5kmスピード練習@皇居

5kmスピード練習は、1ヶ月に1回～2回程度、定期的に行うことで持久力やスピード力を養うためにを行います。その時の走り具合によって、今後のトレーニングメニューをどうするのか、フルマラソンに向けての対策がしやすくなります。インストラクターがペースメイクしますので、一定のペースで走ることができ、ペース感覚がつかめます。

イベント名	5kmスピード練習@皇居
開催日	2018/7/19
受付開始	18:00 ~
申込料	5kmスピード練習@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ランピット
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル1F
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/18364">https://moshicom.com/18364</a>



### MAP

