



## 目指せサブ4！ビルドアップ10km走@皇居

ただ、やみくもに走るのは効率的ではありません。市民ランナーの間にも広がり、最近では30km走、ペース走、インターバル走などのトレーニング方法が浸透してきました。今回、ご紹介したいのはビルドアップ走です。意図的にペースを段階的に引き上げることで“フルマラソン終盤の辛さ”を疑似演出させます。距離走やペース走よりもずっと少ない時間で効果が期待できます。

イベント名 目指せサブ4！ビルドアップ10km走@皇居

開催日 2018/12/22

受付開始 14:30 ~

申込料 目指せサブ4！ビルドアップ10km走@皇居 2,000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！  
<https://moshicom.com/22588>



### MAP

