



目指せサブ5！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5！ビルドアップ10km走@皇居
開催日	2019/4/29
受付開始	8:30 ~
申込料	目指せサブ5！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/27266

