



## ファルトレク実践法@砧公園

ファルトレクを知っていますか？公園などの地形変化や起伏を利用して、走るペースに緩急をつけながら持久力を養うトレーニング法です。ペースの上げ下げを行うことで心肺機能の強化、そして粘り強さをコントロールすることもファルトレクの特徴です。サブ4～サブ4.5を目指す方を対象に行います。

イベント名	ファルトレク実践法@砧公園
開催日	2019/7/15
受付開始	8:30 ~
申込料	ファルトレク実践法@砧公園 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	用賀駅改札前
住所	東京都世田谷区用賀
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/30419">https://moshicom.com/30419</a>



### MAP

