



## 心肺機能&ペース感覚を強化する！ビルドアップ走

最長10のビルドアップ走を行います。ビルドアップ走とは、ゆっくりとしたペースから徐々にスピードを上げて最後はハイスピードで長距離を走りきる練習方法です。走ると呼吸が苦しくなる、ペース感覚を一定にしたいという方にオススメの練習会です。

イベント名	心肺機能&ペース感覚を強化する！ビルドアップ走
開催日	2019/8/24
受付開始	12:50 ~
申込料	心肺機能&ペース感覚を強化する！ビルドアップ走 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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/30486">https://moshicom.com/30486</a>



### MAP

