



## 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.5！練習会@皇居

3ヶ月かけてサブ3.5を目指す練習会です。サブ3.5は市民ランナーにとって大きな到達点です。大事なことは「スタミナ」と「スピード」の強化の他に、1km/5分を切るスピードを持続させる「スピード持久力」が必要です。この練習会をきっかけにサブ3.5を達成させましょう。

イベント名 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.5  
！練習会@皇居

開催日 2020/1/10

受付開始 18:30 ~

申込料 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.5  
！練習会@皇居 10,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 平河町森タワー1F adidas RUNBASE

住所 東京都千代田区平河町2-16-1

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/36543>



### MAP

