



スピード持久力強化の為にレペティショントレーニング

3×2本のレペティショントレーニングを行ないます。レペティショントレーニングとは、中距離を全力で走り、十分に休養後、もう一度同じレベルで走るスピード持久力強化の為にトレーニングです。ラン後半に失速してしまう方、ペースを維持する為にお勧めの講座です。

なお、周回コースを各自のペースで走るの、初心者の方でもご参加頂けます

イベント名	スピード持久力強化の為にレペティショントレーニング
開催日	2020/8/1
受付開始	12:50 ~
申込料	スピード持久力強化の為にレペティショントレーニング 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！
<https://moshicom.com/42342>



MAP

