



## ペース感覚強化の為のビルドアップ走

10のビルドアップ走を行ないます。ビルドアップ走とは設定した距離毎に走るペースを上げていくペース感覚強化、心肺機能強化の為のトレーニング方法です。今回は、3毎にペースを上げて行ないます。なお、周回コースを各自のペースで走るのので、初心者の方でもご参加頂けます。適性ペースが掴めない方にお勧めの講座です。

イベント名	ペース感覚強化の為のビルドアップ走
開催日	2020/8/15
受付開始	12:50 ~
申込料	ペース感覚強化の為のビルドアップ走 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/42343">https://moshicom.com/42343</a>



### MAP

