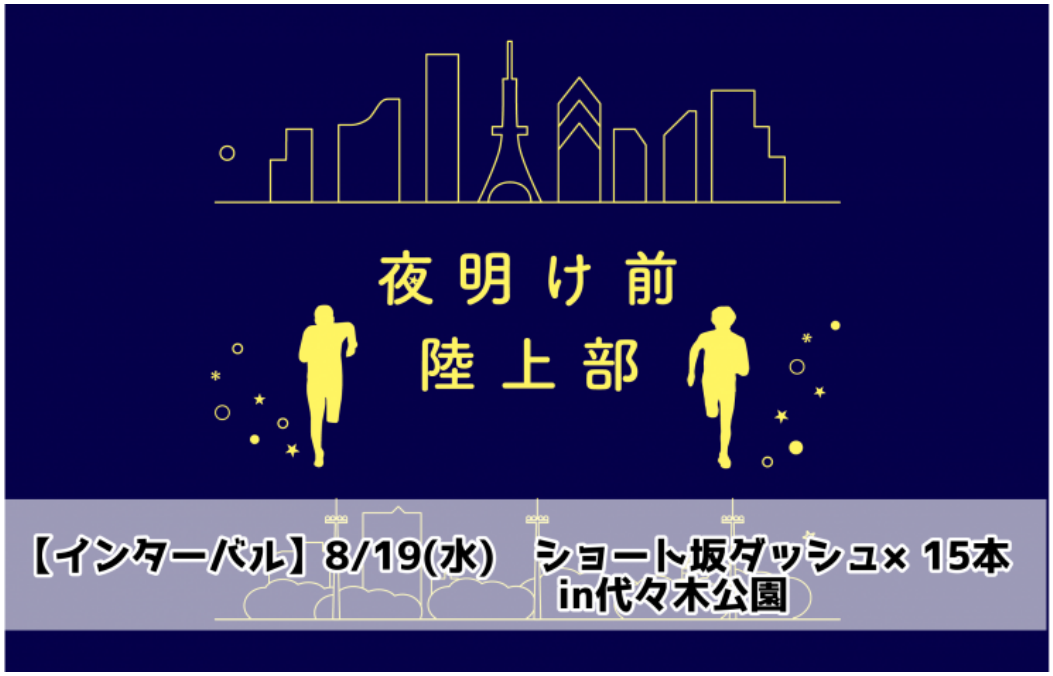

【インターバル】8/19(水) ショート坂ダッシュ×15本 in代々木公園

夏の夜練は坂ダッシュで決まりでしょう インターバル走の目的は、スピード強化と心肺機能の向上です。スピードの絶対値を引き上げることで、「速い動作を取り入れてフォームが良くなる」「同じペースでも楽に走れる」「辛いときでも極端なペースダウンがなくなる」など効果は絶大です。コーチが個別にペース設定を行いコーチングします。 短い距離で効果抜群な夜明け前インターバル走に挑戦してみましょう。

イベント名	【インターバル】8/19(水) ショート坂ダッシュ×15本 in代々木公園
開催日	2020/8/19
受付開始	18:40 ～
申込料	練習会チケット 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	10人
開催場所	織田フィールド
住所	東京都渋谷区神南2-3-1
主催者	夜明け前陸上部
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/43746

MAP