



## 【インターバル】10/7(水)400m × 12 in 織田フィールド

10月は、ロングインターバルの季節。8.9月で向上したスピードを長距離適応させましょう  
秋に差し掛かる10月は、夏場作りきった能力をいよいよマラソン仕様に適応させていく時期。  
ロングインターバルでスピード持続力アップ！コーチが個別にペース設定を行いコーチングします。  
マラソン練習に効果抜群な夜明け前ロング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】10/7(水)400m × 12 in 織田フィールド
開催日	2020/10/7
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！ <a href="https://moshicom.com/43752">https://moshicom.com/43752</a>

