【東京】炎の練習会～ラントレADVANCE・SP～

目標に向けての強化練習デイとして、身体に負荷をかけたトレーニングでベースアップを図るちょっぴり部活感(^^)/あふれる内容です。 ※レベルは問いません
【第1部】ランニングステップアップ筋トレサーキット
【第2部】坂道トレーニングで脚力と心肺機能強化！ 【第3部】テンポ走でスピード・持久力の強化
【第4部】ショートインターバル走で心肺機能とスピード強化！

イベント名	【東京】炎の練習会～ラントレADVANCE・SP～
開催日	2020/9/13
受付開始	9:15～
申込料	【東京】炎の練習会～ラントレADVANCE・SP～ 3,850円
支払方法	会場払い
開催場所	永田町周辺
住所	東京都千代田区麹町
主催者	Japanマラソンクラブ
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/45048

MAP