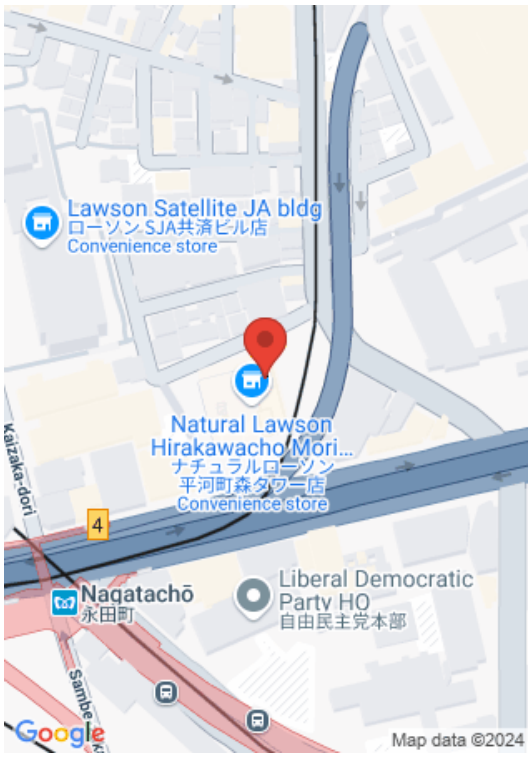
目指せサブ3.5！インターバル走@皇居

市民ランナーの間で浸透してきたインターバルトレーニングを皇居で行います。参加対象の方はサブ3.5を目指す方です。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。

イベント名	目指せサブ3.5！インターバル走@皇居
開催日	2020/9/13
受付開始	14:00 ～
申込料	目指せサブ3.5！インターバル走@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	平河町森タワー1F adidas RUNBASE
住所	東京都千代田区平河町2-16-1
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
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/45374

MAP