



いくぜ！アクセル走！

【アクセル走】11/4(水)(200m急走+200m快走) × 12set in織田フィールド

アクセル走とは『ペースの変化に動じない実力を身につける』
なんだ！？と思われた方もいるのではないのでしょうか。普段のインターバルのような
『疾走の後にリカバリーをする』という概念は無く
疾走後にスピードを落としきらずテンポ良く走ることで
よりマラソン体質に上げていくトレーニングです
おもしろい練習ですので是非一度体験してみてください。

イベント名	【アクセル走】11/4(水)(200m急走+200m快走) × 12set in織田フィールド
開催日	2020/11/4
受付開始	18:40 ~
申込料	練習会チケット 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
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/46972

