



long! long! long!

【ロングインターバル】12/23(水)6000m+2000m in 織田フィールド

ロングインターバルフルマラソンに効果抜群。なかなか踏み出せなかったロングインターバルを、夜明け前でチャレンジ。夏からさらに距離が伸びてきたインターバル走、より実践を意識し、ついにこの距離に！「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	【ロングインターバル】12/23(水)6000m+2000m in 織田フィールド
開催日	2020/12/23
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/46984

