



TRACK TOKYOインターバル祭り

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。トラック練習は敷居が高く、一人だと不安に感じる方が多いと思いますが、グループ練習なので安心してご参加ください。

イベント名	TRACK TOKYOインターバル祭り
開催日	2021/3/7
受付開始	8:00 ~
申込料	TRACK TOKYOインターバル祭り 午後の部 2,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	代々木公園 織田フィールド内管理室前
住所	東京都渋谷区代々木神園町
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/50817](https://moshicom.com/50817)



MAP

