

日・祝の朝 三鷹練 7:00-9:00

サブ3.5-4.0向け
K5分切り15K
ビルドアップ or インターバル
走り方はあなた次第！

K5分切り15K「サブ3.5ビルドアップ or サブ4インターバル」

コロナ禍でも頑張るランナーに！1km5分切りペースの特訓をしたい方に超おすすめのM-Nrc練習会です。月曜版の11kmより更にグレードアップした15kmは日曜・祝日の朝限定で開催！しかもラスト5kmはビルドアップします。サブ3.30目標の方のビルドアップ走としておすすめで、サブ4.00目標の方のインターバルとしても効果があります。安全のため8名以下の少人数制です。

イベント名	K5分切り15K「サブ3.5ビルドアップ or サブ4インターバル」
開催日	2021/2/21
受付開始	7:00 ~
申込料	M-Nrc 三鷹K5練 休日版 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	6.モンテローザ三鷹本社ビル 1F 白木屋
住所	東京都武蔵野市中町1-17-3
主催者	退会ユーザー
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/50974



MAP

