K5分切り10K サブ3.5ペース走 or 脱サブ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。今回はK4:44ペースに拘ります。サブ3.30-3.40を目指す方向けのペース走として、サブ4.00を脱したい方向けのインターバルとしてご参加ください。この中野夜練は毎週平日木曜日同時刻（月4回）に開催します。

イベント名	K5分切り10K サブ3.5ペース走 or 脱サブ4インターバル
開催日	2021/4/8
受付開始	20:00 ～
申込料	M-Nrc K5中野練 1,200円
支払方法	会場払い
開催場所	平和の森公園 草地広場
住所	東京都中野区新井 三丁目37番7
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/52879

MAP