



【サブ345～サブ4】4/22(木)「5分間走×5本」@代々木公園

【サブ345～サブ4練習会】

代々木公園周回コース（約1.16km）を利用して「5分間走×5本」を実施します。

心肺機能向上に効果的なインターバルトレーニングです。動的ストレッチ、ジョグ、ドリル（動き作り）といったウォームアップも一緒に行います（任意参加です）。

平日のポイント練習に、ぜひご参加ください！

イベント名	【サブ345～サブ4】4/22(木)「5分間走×5本」@代々木公園
開催日	2021/4/22
受付開始	18:45～
申込料	D：5分間走 [4分40秒～5分00秒/km] （申告ペースによりグループ再編成の可能性あります）2,000円 E：5分間走 [5分05秒～30秒/km]（申告ペースによりグループ再編成の可能性あります）2,000円
支払方法	会場払い
住所	東京都渋谷区代々木神園町2-1
主催者	Go up! -Running Community-
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/53918

