



目指せサブ4！インターバル走@皇居

フルマラソン4時間切り（サブ4）を目指す方を対象にインターバル走を行います。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。是非、挑戦してみましょう！

| | |
|-------|------------------------------------|
| イベント名 | 目指せサブ4！インターバル走@皇居 |
| 開催日 | 2021/9/4 |
| 受付開始 | 7:30 ~ |
| 申込料 | 目指せサブ4！インターバル走@皇居 1,500円 |
| 支払方法 | クレジット決済、コンビニ決済 |
| 開催場所 | MARUNOUCHI Bike&Run（丸の内 バイク&ラン） |
| 住所 | 東京都千代田区丸の内 新丸の内ビルディング地下1階 |
| 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/58277>



MAP

