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	2021/9/18
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/58279

MAP