



### 3-2-1Kインターバル走【スピード持久力アップ】

ハーフマラソンのペース程度でやや呼吸を乱しながら走ると、【スピード持久力】＝マラソンペースに対する呼吸と脚の余裕度が向上していきます。普段1人ではペースの設定など走り方がわからない、息が上がって続かない・・・このトレーニングを周りのランナーを刺激にもしながら頑張ってみませんか？

イベント名	3-2-1Kインターバル走【スピード持久力アップ】
開催日	2021/11/27
受付開始	8:10 ~
申込料	1回参加 2,500円 土日祝練習会4回・回数券利用 無料 土日祝練習会8回・回数券利用 無料
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	大阪城公園内 砲兵工廠跡碑の前
住所	大阪府大阪市中央区大阪城公園
主催者	あすリード

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/62553>

