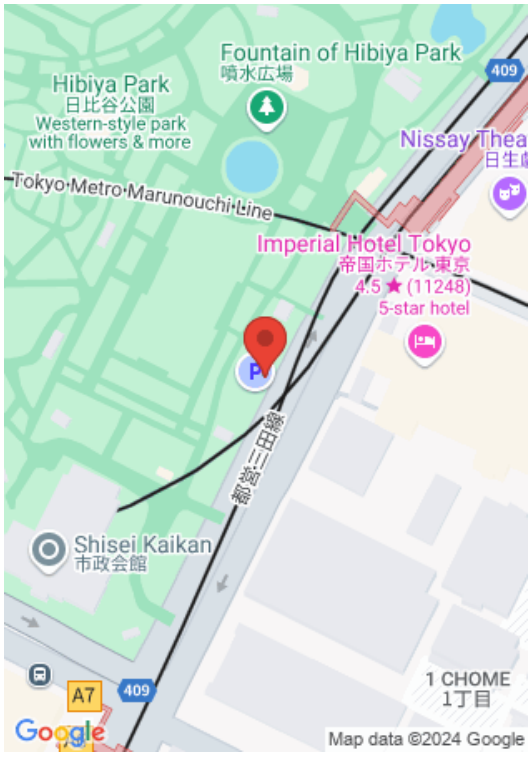
ランステ公認練習会：皇居外苑ビルドアップ走＆インターバル 1月

ランナーも利用可能な自転車駐輪場「HIBIYA RIDE」を拠点とした、ランステの公認練習会です。
皇居外苑でビルドアップ走約6kmのあと、800mのインターバルを5本行う練習です。
ビルドアップ走は、キロ5分半くらいのペースから1周ごとにキロ10秒ペースアップ。
インターバルは、走力により最大2グループに分け、目安ペースとしてペーサーがつく予定。

イベント名	ランステ公認練習会：皇居外苑ビルドアップ走＆インターバル 1月
開催日	2022/1/25
受付開始	18:30 ～
申込料	【1月25日】皇居外苑ビルドアップ＆インターバル 800円
支払方法	会場払い
参加定員	20人
開催場所	HIBIYA RIDE（ヒビヤライド） ※受付場所
住所	東京都千代田区日比谷公園1-2 日比谷駐車場地下１階
主催者	ランステ公認練習会 運営担当 株式会社ユアチーム
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/62799

MAP