



## 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.5！練習会@代々木公園

フルマラソン3時間30分切り（サブ3.5）を目指す練習会です。サブ3.5は切れそうでなかなか切れない難しい目標タイムです。サブ3.5を達成するためには、本格的な「スタミナ」と「スピード」の強化の他に、1km/5分のスピードを持続させる「スピード持久力」が要求されます。なかなか一人ではこのスピード持久力を身につける練習を行うのは難しいです。是非、この練習会で切磋琢磨して頑張りましょう！

イベント名 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.5  
！練習会@代々木公園

開催日 2022/1/5

受付開始 18:45 ~

申込料 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.5  
！練習会@代々木公園 12,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 代々木公園

住所 東京都渋谷区代々木神園町

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/62874>



### MAP

