【12/18(土)】すごー練「サブ3.5」「サブ4」4000m＋400m×12～15 @済美山運動場

インターバル走で、スピード能力向上、スタミナ強化を目指しましょう！競技場を使い、ロードやクロカンに比べてよりスピードに特化した練習会です。

イベント名	**【12/18(土)】すごー練「サブ3.5」「サブ4」4000m＋400m×12～15 @済美山運動場**
開催日	**2021/12/18**
受付開始	**9:50 ～**
申込料	**12/18(土)すごー練「サブ3.5（10:00～）」4000m＋400m×15 @済美山運動場 2,500円 12/18(土)すごー練「サブ4（12:30～）」4000m＋400m×12 @済美山運動場 2,500円**
支払方法	**会場払い**
開催場所	**申込者のみに公開**
住所	**東京都杉並区**
主催者	**菅生 晶子 ★すごう あきこ**
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/63055**