



## スピード持久力強化！閾値走

スピード持久力を引き上げる事で、目標ペースでより長く走り続けるようになります。今回は閾値走というトレーニングをご紹介します。閾値走とは、20分-30分ギリギリ続けられるペースで走るトレーニングです。

イベント名	スピード持久力強化！閾値走
開催日	2022/2/5
受付開始	12:50 ~
申込料	心肺機能強化！インターバル走 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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！ <a href="https://moshicom.com/63774">https://moshicom.com/63774</a>



### MAP

