



ペース感覚強化！ビルドアップ走

ただ走るだけではつまらない！ビルドアップ走を行います。ビルドアップ走とは数キロ毎に走るスピードを上げて、ペースアップとペース維持を繰り返すトレーニング法です。スピードを徐々に上げる事で、スピード持久力を向上させることができ、走りのペースを切り替える対応力を養うことができます。普段と違った刺激を入れてみたい方にオススメのトレーニングです！

イベント名	ペース感覚強化！ビルドアップ走
開催日	2022/1/23
受付開始	15:20 ~
申込料	ペース感覚強化！ビルドアップ走 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！ https://moshicom.com/63781



MAP

