



## スピードカアップにつなげる方法～心肺機能の向上～

マラソンのタイムを縮めるために必要な能力は「持久力」です。さらに持久力アップにつなげる方法としてLT（乳酸性閾値）と最大酸素摂取能力を高めることが必要不可欠です。この他にも近年では早いスピードで走るトレーニングも持久力アップに効果的だと知られるようになりました。今回は心肺機能の向上をテーマにお伝えします。

イベント名	スピードカアップにつなげる方法～心肺機能の向上～
開催日	2022/2/5
受付開始	10:30～
申込料	スピードカアップにつなげる方法～心肺機能の向上～ 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run（丸の内バイク＆ラン）
住所	東京都千代田区丸の内 新丸の内ビルディング地下1階
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/64116](https://moshicom.com/64116)

