5kmスピード力アップ

マラソンのタイムを縮めるために「スピード力」も必要な要素です。マラソントレーニングではスピード力を上げてから距離を延ばしていくランナーも数多くいます。スピード力からのフルマラソンPB達成へのアプローチとして、5kmのスピードを磨く→10kmのスピードを養成する→ハーフマラソンの自己ベスト→フルマラソンの自己ベストが考えれます。まずは5kmのスピード力から磨いていきましょう。

イベント名	5kmスピード力アップ
開催日	2022/2/6
受付開始	10:30 ～
申込料	5kmスピード力アップ 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/64127

MAP