



## 【サブ3～サブ4】1/26(水)「5分間走×5本」@代々木公園

代々木公園周回コース(約1.16km)で「5分間走×5本」を実施します。VO2max向上に効果的なインターバルトレーニングです。ウォームアップとして体操・ジョグ・ドリルを実施し(任意参加)、19時40分頃メインメニューをスタートします。平日のポイント練習に、ぜひご参加ください!

イベント名 【サブ3～サブ4】1/26(水)「5分間走×5本」@代々木公園

開催日 2022/1/26

受付開始 18:45 ~

申込料 A: ~3分55秒/kmペース 1,800円  
B: 4分00秒~4分40秒/kmペース 1,800円  
C: 4分45秒/km~ペース 1,800円

支払方法 会場払い

住所 東京都渋谷区代々木神園町2-1

主催者 Go up! -Running Community-

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/65039>



### MAP

