



## 【3/21(月祝)7:30~】すごー練「サブ3.5」~「サブ4」ファルトレク

足元がコロコロ変わる不整地のクロカンコースを使って、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！自由に走れるようにアレンジしていくので、厳密なペースはありません。マラソン明けの復帰練習やマンネリ化した練習からの脱却におすすめです！

イベント名	【3/21(月祝)7:30~】すごー練「サブ3.5」~「サブ4」ファルトレク
開催日	2022/3/21
受付開始	7:20 ~
申込料	【3/21(月祝)7:30~】すごー練「サブ3.5」~「サブ4」ファルトレク 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	菅生 晶子 すごう あきこ
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/65696">https://moshicom.com/65696</a>

