

6/18(土) すごー練 一日合宿!

第一部「クロカンインターバル+JOG」
第二部「サーキットトレーニング」
第三部「トラック練習」(単発OK!)



【6/18(土)】すごー練 1 DAY合宿 (単発OK!)

今回は代々木公園で一日合宿!

第一部「クロカンインターバル走400~550M×12本+JOG」(走力問わず)

第二部「サーキットトレーニング」(走力問わず) 第三部「トラック練習」(サブ3.15~4.5目安)

バラエティーに富んだ盛り沢山の一日に! 単発での参加もOKです!

対象レベル前後の方もアレンジで調整可能です

イベント名	【6/18(土)】すごー練 1 DAY合宿 (単発OK!)
開催日	2022/6/18
受付開始	7:20 ~
申込料	【6/18(土)】すごー練 1 DAY合宿 第一部 (クロカンインターバル走 + ジョグ) 2,500円 【6/18(土)】すごー練 1 DAY合宿 第二部 (サーキットトレーニング) 2,500円 【6/18(土)】すごー練 1 DAY合宿 第三部 (トラック練習) 2,500円 ...他
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! https://moshicom.com/70246

