【練習会】心肺機能向上インターバルトレーニングin砺波陸上競技場

砺波陸上競技場でランナーのための練習会を初開催します！ 1000m8本行ないます。
スピードの高い内容なので筋肉に高強度の刺激が入り瞬発力と心肺機能の向上が期待できます。 心循環器系の専門家からアドバイスを受けプログラミングしておりVo2maxアップの効果も期待できるので競技力が格段と上がるトレーニングになっております。
砺波または小矢部陸上競技場で練習会を開催していく予定です。

イベント名	【練習会】心肺機能向上インターバルトレーニングin砺波陸上競技場
開催日	2022/6/11
受付開始	9:00 ～
申込料	一般男女（大学生含む） 500円 中高生男女 300円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	砺波陸上競技場
住所	富山県砺波市深江８１５
主催者	T.A.C Ski Team
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/70853

MAP