


◇上級者向け◇
7kmインターバル走
～自分の限界に挑戦しよう～

B-UP走のメリット



少しずつ走るスピードを上げていくことで、心肺機能や筋持久力が強化され、レース後半まで持つ体力が確保できることが出来るのです。

4:00/kmペースで1000×7本を実施します！ラスト1本はフリーという形をとり、ご自身のMAXのSPEEDで取り組んでください！自分の限界に挑戦しましょう！

1000mをインターバル、200mをゆっくりJOG...という形で実施していきます！

→ ...200m
→ ...計1km

■開催日■
6月9日（金）

■時間■
受付/19:00 開始/19:30 終了/20:30
※終了時間は多少前後する可能性があります。

■参加費■
1000円（別途施設利用料がかかります）
※施設利用料900円、初回手数料400円or200円がかかります

■定員■
10名

■スケジュール■
19:00 受付開始
19:30 イベント開始
20:45 イベント終了予定

1, 2kmの
周回コース

お申込み・詳細はTEL.03-3286-8921 または、店頭スタッフまでお声かけください。
Run Pit

【上級者向け】7kmインターバル走～自分の限界に挑戦しよう～

4:00/kmペースで1000×7本を実施します！ラスト1本はフリーという形をとり、ご自身のMAXのSPEEDで取り組んでください！自分の限界に挑戦しましょう！

イベント名	【上級者向け】7kmインターバル走～自分の限界に挑戦しよう～
開催日	2017/6/9
受付開始	19:00～
申込料	【上級者向け】7kmインターバル走～自分の限界に挑戦しよう～ 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	パレスサイドビル 1F Run Pit
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1
主催者	Run Pit by au Smart Sports
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/7116

