



## 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3&サブ3.25！練習会@皇居

フルマラソン3時間切り（サブ3）、フルマラソン3時間15分切り（サブ3.25）を目指す方を対象にした練習会です。サブ3.25&サブ3を達成するためには、本格的な「スタミナ」と「スピード」の強化の他に、1km / 4分前半のスピードを持続させる「スピード持久力」が要求されます。なかなか一人ではこのスピード持久力を身につける練習を行うのは難しいです。是非、この練習会で切磋琢磨して頑張りましょう！

イベント名 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3&サブ3.25！練習会@皇居

開催日 2022/7/5

受付開始 18:30 ~

申込料 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3&サブ3.25！練習会@皇居 11,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 ラフィネ ランニングスタイル 神田店

住所 東京都千代田区内神田1-8-1

主催者 TRACK TOKYOランニングクラブ

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/71339>



### MAP

