



しらとり練【チャレンジサブ4・サブ5】6月28日(火朝)

6km ビルドアップ走 + 500m × 4

「速く・ケガなく・美しく」走るノウハウを教えます！メイン練習は6kmビルドアップ走(6'30"/km-6'00"/km)+1km(Freeペース) ペーサーがつきます。白取流のランニング上達のために必須のドリルやトレーニング、コンディショニングを整えるクールダウンのノウハウを伝授します！

イベント名	しらとり練【チャレンジサブ4・サブ5】6月28日(火朝) 6kmビルドアップ走 + 500m × 4
開催日	2022/6/28
受付開始	9:30 ~
申込料	【チャレンジサブ4・サブ5】練習会参加チケット 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	皇居前広場の桔梗門側(パレスホテル側)
住所	東京都千代田区皇居外苑2
主催者	しらとりスポーツサポート
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/71545

