



## 夏RUNのススメ その2

暑い夏。強い日差しに高い気温。

そんな中でも短時間で効率的にレベルアップできるオススメのRUN方法をご紹介します！今回は、『インターバル走』を行います。距離は目的によって変わりますが、今回は1kmを全力で3本走ります。スピードトレーニングの代表的な練習です。

また、会場となる日産スタジアム周辺は、日陰が豊富にあるので、快適に夏RUNを楽しめますよ！

イベント名	夏RUNのススメ その2
開催日	2022/8/21
受付開始	15:20 ~
申込料	夏RUNのススメ その2 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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！ <a href="https://moshicom.com/71690">https://moshicom.com/71690</a>



### MAP

