



ランステ公認練習会：皇居外苑ビルドアップ走&インターバル 8月

ランナーも利用可能な自転車駐輪場「HIBIYA RIDE」を拠点とした、ランステの公認練習会です。皇居外苑でビルドアップ走約6kmのあと、800mのインターバルを5本行う練習です。ビルドアップ走は、キロ5分半くらいのペースから1周ごとにキロ10秒ペースアップ。インターバルは、走力により最大2グループに分け、目安ペースとしてペーサーがつく予定です。

| | |
|-------|---------------------------------|
| イベント名 | ランステ公認練習会：皇居外苑ビルドアップ走&インターバル 8月 |
| 開催日 | 2022/8/23 |
| 受付開始 | 18:30 ~ |
| 申込料 | 【8月23日】皇居外苑ビルドアップ&インターバル 800円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 参加定員 | 20人 |
| 開催場所 | HIBIYA RIDE (ヒビヤライド) 受付場所 |
| 住所 | 東京都千代田区日比谷公園1-2 日比谷駐車場地下 1 階 |
| 主催者 | ランステ公認練習会 運営担当 株式会社ユアチーム |

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/72242](https://moshicom.com/72242)

