



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 9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9月
開催日	2022/9/20
受付開始	18:30 ~
申込料	【9月20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/73572](https://moshicom.com/73572)

