



目指せサブ4！インターバル走@織田フィールド

市民ランナーの間で浸透してきたインターバルトレーニングを行います。参加対象の方はフルマラソン4時間切り（サブ4）を目指す方です。インターバル走の目的は、スピード強化と心肺機能の向上です。スピードの絶対値を引き上げることで、「速い動作を取り入れてフォームが良くなる」「同じペースでも楽に走れる」「辛いときでも極端なペースダウンがなくなる」など効果は絶大です。

イベント名	目指せサブ4！インターバル走@織田フィールド
開催日	2022/8/23
受付開始	18:45 ~
申込料	目指せサブ4！インターバル走@織田フィールド 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	織田フィールド入口
住所	東京都渋谷区代々木神園町
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/73887

