【練習会】心肺機能向上インターバルトレーニングin砺波

第３回目のランナーのための練習会を開催します！ 今回は砺波陸上競技場になります。 300mを20本と合計すると6kmの距離ですがスピードの高い内容なので筋肉に高強度の刺激が入り瞬発力と心肺機能の向上が期待できます。 心循環器系の専門家からアドバイスを受けプログラミングしておりVo2max（最大酸素摂取量）アップの効果も期待できるので競技力が格段と上がるトレーニングになっております。

イベント名	【練習会】心肺機能向上インターバルトレーニングin砺波
開催日	2022/9/17
受付開始	14:30 ～
申込料	大人 無料 高校生以下 無料
参加定員	20人
開催場所	砺波陸上競技場
住所	富山県砺波市深江
主催者	T.A.C Ski Team
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/74875

MAP