



【10/2(日)10:30~】すごー練 300m(4'05/km)×5本*3 セット @織田フィールド

充実した内容の2時間！ レベルアップに効率的なトレーニング内容と順番で実施することで効果UP！ メイン練習の前にはしっかりと動き作りを行うので、動きやすさも体感できます。メインは競技場を使ってピリッとインターバル走！ 最後は身体強化の筋トレも！ フルマラソン3.5時間前後の方対象です。

対象レベル前後の方もアレンジで調整可能です

イベント名	【10/2(日)10:30~】すごー練 300m(4'05/km)×5本*3 セット @織田フィールド
開催日	2022/10/2
受付開始	10:20 ~
申込料	【10/2(日)10:30~】すごー練 300m(4'05/km)×5本*3 セット @織田フィールド 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	菅生 晶子 すごう あきこ
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/75686

