



【10/15(土)8:30~】すごー練 挑戦練習 (5'30/km 4'00/km) @織田フィールド

走力把握の挑戦練習やVO2MAXの向上に！

いけるところまで挑戦するのも、計画的にカットダウンのようにアレンジしてもOK！

MAX12000m (5'30"/km 4'00"/km) 走るの、上手に活用しましょう！出入り自由！

当日の状態に合わせて決めてもOKです！

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 【10/15(土)8:30~】すごー練 挑戦練習 (5'30/km 4'00/km) @織田フィールド |
| 開催日 | 2022/10/15 |
| 受付開始 | 8:20 ~ |
| 申込料 | 【10/15(土)8:30~】すごー練 挑戦練習 (5'30/km 4'00/km) @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/75778 |

