

【サブ4~サブ3】マラソンで省エネに走るための2000m×5

マラソンで省エネに走るためのロングインターバルです。途中抜けや本数を減らすなど自由に走ってください!

マラソンペースからそれより早い閾値に近いペースをゆとりを持って走ることで練習効果が得られます。 ラストは自分の状態に合わせてあげてください!!

イベント名	【サブ4~サブ3】マラソンで省エネに 走るための2000m×5
開催日	2022/10/15
受付開始	9:00 ~
申込料	練習会参加チケット 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	織田フィールド更衣室前の階段付近
住所	東京都渋谷区神南2-3-1
主催者	リバランこわだ君
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/76631



