【11/23(水祝)10:40～】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	【11/23(水祝)10:40～】すごー練300m(4'05/km)×5本*３セット@織田フィールド
開催日	2022/11/23
受付開始	10:30 ～
申込料	【11/23(水)10:40～】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/77505