



【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

