



【サブ2.5~サブ3向け】ラフィネ富田コーチ主催！(400m × 3本) × 3セット+ in二重橋

『マラソンの為のスピード練』日々のロング系から気分転換に スピード練習(無酸素系)をすることで肺活量や股関節可動域の強化、レースペースの余裕度を上げます。日本のトップレベルの選手も多く取り入れている練習です。ラフィネランニング富田コーチが引っ張ります。

イベント名 【サブ2.5~サブ3向け】ラフィネ富田コーチ主催！(400m × 3本) × 3セット+ in二重橋

開催日 2022/11/23

受付開始 7:30 ~

申込料 参加費 1,500円

支払方法 会場払い

開催場所 ラフィネ ランニングスタイル Otemachi One店

住所 東京都千代田区大手町1-2-1

主催者 富田三貴

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/78818>



MAP

