ペース変化を楽しむ！ピラミッド走

いつも同じコースで同じペースで走っているという方にオススメの『ピラミッド走』というトレーニングをご紹介します！ このトレーニングは、疾走区間と緩走区間を交互に走ります。これを1分ずつ時間を延ばし5分まで行ったら、時間を短くしていく、という練習方法です。この練習で、マラソンに必要なスピードと持久力の両方を鍛えることができます。いつもとは違うランニングを楽しみたいという方、ご参加お待ちしております！

イベント名	ペース変化を楽しむ！ピラミッド走
開催日	2023/1/8
受付開始	15:20 ～
申込料	ペース変化を楽しむ！ピラミッド走 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2－14－8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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/79385

MAP