自分の限界にチャレンジ！閾値走

閾値走とは、20～30分間ギリギリ走り続けられるペースを保つトレーニング方法です。簡単にいうと、最初から最後までゼェハァするきっついトレーニングです笑
その反面、得られる効果は抜群で、スピード持久力を強化したい方にオススメのトレーニング法です。
一緒にゼェハァしながら走りたい、自分の限界にチャレンジしたい方のご参加お待ちしております！

イベント名	自分の限界にチャレンジ！閾値走
開催日	2023/2/4
受付開始	12:50 ～
申込料	自分の限界にチャレンジ！閾値走 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/79448

MAP