



【1/29(日)7:30~】すごー練「ラントレ+クロカンインターバル走10本+JOG」

不整地でのランニングで、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！

「ラントレ+クロカンインターバル走400~500M×10本+JOG」ウォーミングアップやラントレ（ドリルやエクササイズ）もしっかり行ってから走るの、メイン練習の質もUP！

充実した2時間にしましょう 自分の走力に合わせて調整可能です

終了後、新宿ハーフマラソンの応援に行く方はぜひ一緒に

イベント名	【1/29(日)7:30~】すごー練「ラントレ+クロカンインターバル走10本+JOG」
開催日	2023/1/29
受付開始	7:20 ~
申込料	【1/29(日)7:30~】すごー練「ラントレ+クロカンインターバル走10本+JOG」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/80380>

