



## 【サブ4向け】400mインターバル×15本@織田フィールド

フルマラソン4時間切り（サブ4）を目指す方を対象に400mインターバル走を15本走り込みます！インターバル走の目的は、スピード強化と心肺機能の向上です。スピードの絶対値を引き上げることで、「速い動作を取り入れてフォームが良くなる」「同じペースでも楽に走れる」「辛いときでも極端なペースダウンがなくなる」など効果は絶大です。この機会にチャレンジしてみましょう！

イベント名 【サブ4向け】400mインターバル×15本@織田フィールド

開催日 2023/3/5

受付開始 8:45 ~

申込料 【サブ4向け】400mインターバル×15本@織田フィールド 1,500円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 織田フィールド入口

住所 東京都渋谷区代々木神園町

主催者 TRACK TOKYOランニングクラブ

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/81974>



### MAP

