



## 【インターバル走】400m × 15本@織田フィールド

400m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	【インターバル走】400m × 15本@織田フィールド
開催日	2023/3/18
受付開始	8:45 ~
申込料	【インターバル走】400m × 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！ <a href="https://moshicom.com/81981">https://moshicom.com/81981</a>

