



## 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.25！練習会@皇居

フルマラソン3時間15分切り（サブ3.25）を目指す練習会です。サブ3.25は市民ランナーにとって行けそうなかなか達成できない難しい領域です。「スタミナ」はもちろん「絶対的なスピード」が必要になってきます。そして、そのスピードを持続させる「スピード持久力」が要求されます。このレベルになると単独練習で走力を上げるのは困難です。同じ目標に向かう仲間と一緒にこの練習会でサブ3.25を目指しましょう！

イベント名 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.25  
！練習会@皇居

開催日 2023/4/6

受付開始 18:30 ~

申込料 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ3.25  
！練習会@皇居 12,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 MARUNOUCHI Bike&Run（丸の内  
バイク&ラン）

住所 東京都千代田区新丸ビル 地下1階

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/83399>



### MAP

