



1年計画で確実に自己ベストが出るプラン作成

市民ランナーとトップランナーの違いの一つにトレーニング（練習）の計画性が大きく関わってきます。自己ベストが出せる方（出せた方）は大会に当選してから練習するのではなく、遅くとも1年計画を立てて進めていきます。例えば、来年の3月にフルマラソンで自己ベストを更新すると目標を立てたとします。そして、そこからは毎月にトレーニング（練習）プランやレースプランを決めています。

イベント名	1年計画で確実に自己ベストが出るプラン作成
開催日	2023/4/1
受付開始	8:15 ~
申込料	1年計画で確実に自己ベストが出るプラン作成 2,000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	東京都千代田区丸の内 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/83409>

