坂ダッシュ＆20kmLSD

都内には数多くの坂があります。今回は赤坂方面、代々木方面、東京タワー方面の3ヶ所を坂ダッシュします。無酸素運動（坂ダッシュ）有酸素運動（ジョギング20km）を組み合わせることでダイエット効果、スピード強化、スタミナ強化、筋力強化、メンタル強化に効果抜群なトレーニングができます。ジョギングペースは（1km7分ペース）とゆっくり走りますので一人では追い込めない方、練習不足の方におすすめです！

イベント名	坂ダッシュ＆20kmLSD
開催日	2023/5/7
受付開始	8:30 ～
申込料	坂ダッシュ＆20kmLSD 2,500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/83732

MAP