



サブ4.5！二重橋12kmビルドアップ走&サブ5.5！1km×5

二重橋周回コース（約1.2km）でのサブ4.5向け12kmビルドアップ走とサブ5～5.5向けのインターバル走です。ペース走は二重橋周回を10周し4周-3周-3周でビルドアップしていきます。インターバル組はそれに1kmまで着いて行きます。合計1km×5のインターバルとなります。

距離・本数などは体調に合わせて調整OK！この機会にぜひトライしてみましょう。

イベント名	サブ4.5！二重橋12kmビルドアップ走 &サブ5.5！1km×5
開催日	2023/4/16
受付開始	14:00～
申込料	一般 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PRO 竹橋皇居前店
住所	東京都千代田区一ツ橋
主催者	雅（みやび）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/84081

