



Natural & Basic Run Life

【金曜6/2,6/9,6/16】16:30～スピード強化練！6km閾値走

閾値走とは乳酸が出始める直前のペースで走る練習法です。行う事である程度の速いペースで長い時間を走り続ける事ができる「スピード持久力」が養えます。スタミナのみならずスピード強化にも効果的です。継続して行えばレベルアップ間違い無し！ぜひ一度トライしてみましょう。対象レベル...サブ4～サブ3.5

イベント名	【金曜6/2,6/9,6/16】16:30～ スピード強化練！6km閾値走
開催日	2023/6/2～2023/6/16
受付開始	16:15～
申込料	6/2(金) サブ4 1,200円 6/9(金) サブ3.75 1,200円 6/16(金) サブ3.5 1,200円
支払方法	会場払い
開催場所	ナチュラルベーシックランジム
住所	東京都千代田区内神田1-12-14 廣瀬ビル1F
主催者	Natural Basic RUN (ナチュラルベーシックラン・ナベラン)
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/86449

