



Natural & Basic Run Life

【サブ4.75～5向け】スピード強化！8km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。

イベント名 【サブ4.75～5向け】スピード強化！8km閾値走

開催日 2023/6/2

受付開始 18:30～

申込料 6/2（金）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/86450>



MAP

