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