Natural & Basic Run Life

【毎週月曜16:30～】サブ3.5～4向けショートレペティション

フルマラソン～3時間30分～4時間切りを対象したスピード強化のためのショートレペティショントレーニングです。疾走距離は200～400mまで。短い距離をやや速いペースで実走します。ペースが速い分レストをしっかり挟みます。3～5kmのタイムを伸ばしたい方やゆくゆくのフルマラソンのためにスピードを強化しておきたい方には特におすすめです。コーチの背中を借りてスピードの限界突破を目指しましょう！

イベント名	【毎週月曜16:30～】サブ3.5～4向けショートレペティション
開催日	2023/6/5～2023/6/26
受付開始	16:15 ～
申込料	6/5(月)200m×7本 1,200円 6/12(月)300m×6本 1,200円 6/26(月)（400m+300m+200m）×2 1,200円 …他
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/86473

MAP