



【毎週火曜10:45～】サブ5.5～サブ4.75！8km閾値走＋体幹トレ

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。更に走り終えた後はジムにて体幹トレーニング！ 閾値走のみ、体幹トレーニングのみの参加も可能です。レベルアップのために共に頑張っていきましょう！

イベント名	【毎週火曜10:45～】サブ5.5～サブ4.75 ！8km閾値走＋体幹トレ
開催日	2023/6/6～2023/6/27
受付開始	10:30～
申込料	6/6(火)サブ5.5 8km閾値走 1,200円 6/6(火)体幹トレーニング 1,200円 6/13(火)サブ5.25 8km閾値走 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/86476

