【雅練】サブ4.5向け 10km閾値走

フルマラソン4時間30分切りを目指す方向けの10km閾値走です。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	【雅練】サブ4.5向け 10km閾値走
開催日	2023/6/10
受付開始	14:00 ～
申込料	一般 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PRO 竹橋皇居前店
住所	東京都千代田区一ツ橋
主催者	雅（みやび）ランニングクラブ
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/87195

MAP