



## 速さを磨く練習会@皇居

速さとは「スピード」「アジリティ」「クイックネス」の3つに分けられます。その3つの頭文字をとってSAQトレーニングと言います。短い距離を速く走ることでもラソンペースが楽に感じたり、カラダをうまく使ったりできるようになります。このオフシーズンを利用してレベルアップしていきましょう。

イベント名	速さを磨く練習会@皇居
開催日	2023/6/4
受付開始	10:30 ~
申込料	速さを磨く練習会@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run (丸の内バイク&ラン)
住所	東京都千代田区丸の内 新丸ビル地下1階
主催者	TRACK TOKYO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！ <a href="https://moshicom.com/87389">https://moshicom.com/87389</a>



### MAP

