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マ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	2023/6/11
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！ https://moshicom.com/87390

MAP