



## 【平日開催】サブ4.5～4.75向け！1km×5インターバル+10kmLSD

インターバルと10kmLSDのスピードと持久力、両方を意識したトレーニングです。インターバルで追い込んだ後に長い距離をじっくりゆっくり時間をかけて走る事でスピードのみならず持久力の向上、故障予防、ウエイトダウンなど様々なメリットがございます。

1人ではなかなか追い込まない、長時間走らない方は是非ご参加ください。

インターバルのみの参加も可能

イベント名	【平日開催】サブ4.5～4.75向け！1km×5インターバル+10kmLSD
開催日	2023/6/23
受付開始	8:30～
申込料	インターバル+10km 1,800円 インターバルのみ 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！ <a href="https://moshicom.com/87947">https://moshicom.com/87947</a>

