



目指せサブ3.5！インターバル走@皇居

フルマラソン3時間30分切り（サブ3.5）を目指す方を対象にショートインターバルを開催します。現在の走力は問いません。インターバル走の目的は、スピード強化と心肺機能の向上です。スピードの絶対値を引き上げることで、「速い動作を取り入れてフォームが良くなる」「同じペースでも楽に走れる」「辛いときでも極端なペースダウンがなくなる」など効果は絶大です。是非、挑戦してみましょう

イベント名	目指せサブ3.5！インターバル走@皇居
開催日	2023/7/30
受付開始	10:30 ~
申込料	目指せサブ3.5！インターバル走@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/88289

