



サブ3.5向け3連休セット練習"Back2Back"

11/3 Day1 ロング走

ペースメーカーが安定したペースで20～30km5"00/kmの走り込みをサポートします。11/4 Day2
スピード・効率強化 効率的な走りを身につけるランニングフォーム練習を行います。11/5 Day3
スピード持久力強化 下り坂含む1km(4'30/km)10本行います。

イベント名 サブ3.5向け3連休セット練習"Back2Back"

開催日 2023/11/3～2023/11/5

受付開始 8:15～

申込料 3日間参加チケット 9,000円
2日間参加チケット 7,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 駒沢公園ジョギングコース

住所 東京都世田谷区駒沢公園

主催者 トップギアランニングクラブ

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/95047>



MAP

