



## 【午後トレ】サブ4.5向け 5km x 2本！インターバルトレーニング

フルマラソン4時間30分切り（サブ4.5）向けのインターバル走です。負荷が高く一人で取り組むのは難しいインターバル。そんな時はみなさんで集まって楽しくチャレンジ！本数や距離など各自で調整OK。フルマラソンを控えてる方の最終調整練習としてもご利用ください！

イベント名	【午後トレ】サブ4.5向け 5km x 2本！インターバルトレーニング
開催日	2024/2/24
受付開始	14:00 ~
申込料	一般 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/98865">https://moshicom.com/98865</a>

