



目指せサブ4！インターバル走@皇居

フルマラソン4時間切り（サブ4）を目指す方を対象にインターバル走を行います。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。短い距離で効果抜群なインターバル走に挑戦してみましょう。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 目指せサブ4！インターバル走@皇居 |
| 開催日 | 2024/5/19 |
| 受付開始 | 10:30 ~ |
| 申込料 | 目指せサブ4！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/103670 |

