

【初心者向け】初めてのインターバル走@皇居

初心者ランナー向けのインターバル練習です。フルマラソン、ハーフマラソンを走ったことがない方でもご参加できます。インターバル走と聞いたら、ガチガチのランナーがやってそうなイメージを持たれますが、決してそんなことはなく、初心者ランナーの方でも正しいやり方で行うことで走力アップにつながられます。インターバル走がどういう効果があるのか分からない、やり方が分からない方、スピードに自信がない方向けにインストラクターが分かりやすくレクチャーします。対象者を初心者ランナーに限定してしますので、個々の走力によってペースを設定しますので、安心してご参加ください。内容は200m×5本～7本です。この練習会をきっかけにもう一段回レベルアップしましょう！特にスピードアップを目指している女性ランナーにはおすすめのレッスンです。

メニュー ストレッチ⇒実走⇒クールダウン、ストレッチ

開催日 3月12/19/26(日)

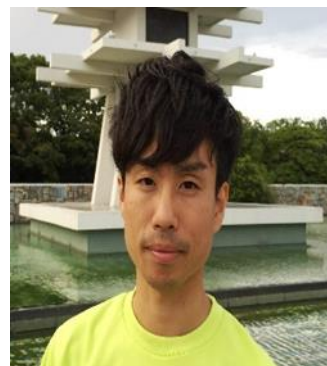
受付時間 14:00～

実施時間 14:30～16:30

料 金 1,500円 (施設利用料900円、
初回会員登録料400円or200円別途)

定 員 10名(最少催行人数1名)

集合場所 Run Pit



＜高橋勝哉コーチ＞

～コーチ紹介～

アウトドアスポーツクラブ「TRACK TOKYO」ランニングインストラクター。高校と大学と陸上畑で育った若武者ランナー。現在も5000m、ハーフ、フルマラソンに定期的に出場し、実業団選手にも引けを取らない走力の持ち主。ハーフマラソン自己ベスト 1時間分4分10秒

- ・受付は前日まで。
定員になり次第終了。
- ・必ず飲料をご持参ください。
- ・料金は当日払い。
- ・キャンセルは前日までにご連絡ください。

Run Pit
au Smart Sports

ご応募・お問い合わせ Run Pit (TEL:03-3286-8921)