

2023 RSLAB WORKOUT

毎週火曜 19:30~ 織田フィールド



SCHEDULE&MENU

5/2 400m*5+3000m 帆波さんコラボ

5/9 「オレはラボで練習す」 400m * 8~10

5/16 6000m変化走

5/23 (2000m+1000m)*2

5/28 「オレはラボで練習す」 120分間走

5/30 1000m*6 三津家さんコラボ