



ランナーに必要な筋トレ【上半身&下半身&体幹】

ひと昔前まではランナーに筋トレは必要ないと知られていました。しかし、今ではトレーニング方法が進化し、ランナーでも筋トレ、体幹トレを取り入れてるランナーが増えてきました。この回ではただ重さや回数にこだわってトレーニングするのではなく、自分に合ったトレーニング法を見つけていきます。パフォーマンスアップにつなげるために知ることから始めてみましょう。

イベント名	ランナーに必要な筋トレ【上半身&下半身&体幹】
開催日	2024/6/23
受付開始	10:30 ~
申込料	ランナーに必要な筋トレ【上半身&下半身&体幹】 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	東京都千代田区丸の内 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/105001>

