



全 6 日程開催

- ・ 3 月 3 0 日 ( 土 )  
登るためのパワー
- ・ 4 月 6 日 ( 土 )  
効率的な登り方
- ・ 4 月 1 3 日 ( 土 )  
心肺機能の強化
- ・ 4 月 2 0 日 ( 土 )  
乳酸を溜めない脚作り
- ・ 4 月 2 7 日 ( 土 )  
実践① 坂道を走ろう！
- ・ 5 月 1 1 日 ( 土 )  
実践② 階段を走ろう！

## RedBull400対策トレーニング Week6

2024/5/18(土)に開催される " REDBULL400 " の参加者を対象としたトレーニングイベント開催！  
REDBULL400の優勝経験のあるコーチだからこそ教えられるトレーニングがTWISTにはあります。

「初めての参加だけど自分にできるか不安で、」、「登り方のスキルが知りたい」

「少しでも速く、楽に走りたい」そんな方々にオススメのトレーニング内容となっています。

イベント名	RedBull400対策トレーニング Week6
開催日	2024/5/11
受付開始	0:00 ~
申込料	RedBull400対策トレーニングWeek6 1,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	TWIST JAPAN SAPPORO
住所	北海道札幌市中央区南一条西南一条西6 丁目11札幌北辰ビルディングB1F
主催者	amiya_twist
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/105320">https://moshicom.com/105320</a>

### MAP

