

2/3(日)【サブ3&310向け】ウッドチップスピード練習会 10000m×1本

舗装路ばかりでは同じ筋肉ばかりに負担がかかり、アンバランスな硬い走りになってしまいます。バランスのとれた柔らかい動きで走れるようにするためにおすすめなのが、ウッドチップです。また舗装路ほどの着地衝撃が無いので、筋肉への負荷(走る筋トレにもなります)は高くなりますが、関節へのダメージは少なくなります。質の高い練習をしたい方や、脚力が弱く後半失速しやすいと感じている方に参加していただきたいです。

イベント名	2/3(日)【サブ3&310向け】ウッドチップスピード練習会 10000m×1本
開催日	2019/2/3
受付開始	15:45 ~
申込料	練習会参加費 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	HAT なぎさの湯
住所	兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-3-3
主催者	kusu

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/24529>

