



## ランナーに必要な筋トレ【上半身&下半身の筋トレ&体幹トレ】

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。上半身、下半身、体幹トレーニングを行います。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&下半身の筋トレ&体幹トレ】
開催日	2024/3/31
受付開始	8:00 ~
申込料	ランナーに必要な筋トレ【上半身&下半身の筋トレ&体幹トレ】 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！ <a href="https://moshicom.com/100440">https://moshicom.com/100440</a>

