



【初級者向け】クロカン&基礎トレーニング@代々木公園

走りやすいこの季節にランニング基礎づくりがおすすめです。クロスカントリーランニング（クロカン）とは森や丘、あるいは公園内の芝生エリアなど、自然な起伏のある不整地を走ることを言います。続けることで効率的なランニングフォームの習得につながるはずです。さらに基礎トレーニング法、コンディショニング法をお伝えします。特に故障が心配な方、故障を繰り返してる方におすすめです。

イベント名 【初級者向け】クロカン&基礎トレーニング@代々木公園

開催日 2024/5/4

受付開始 8:45 ~

申込料 【初級者向け】クロカン&基礎トレーニング@代々木公園 3,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 織田フィールド前

住所 東京都渋谷区代々木神園町

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/101649>



MAP

