



全 6 日程開催

- ・ 3月30日(土)
登るためのパワー
- ・ 4月6日(土)
効率的な登り方
- ・ 4月13日(土)
心肺機能の強化
- ・ 4月20日(土)
乳酸を溜めない脚作り
- ・ 4月27日(土)
実践① 坂道を走ろう!
- ・ 5月11日(土)
実践② 階段を走ろう!

RedBull400対策トレーニング Week3

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 Week3
開催日	2024/4/13
受付開始	0:00 ~
申込料	RedBull400対策トレーニングWeek3 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！ https://moshicom.com/103590

