坂道の走り方！階段＆坂トレ講座

坂道に特化した走り方講座！暑くなり始めるこの季節は、長距離長時間のトレーニングは避けて、時短で効果的なトレーニングを行いましょう。また、本格的な夏には、スピードトレーニング期になる為、その脚作りとして坂道トレーニングが最適です！
本講座では、基本的な坂道の走り方とトレーニング方法をご提案致します。
トレイルランをされている方にもオススメの講座です！

イベント名	坂道の走り方！階段＆坂トレ講座
開催日	2024/6/1
受付開始	15:20 ～
申込料	坂道の走り方！階段＆坂トレ講座 3,500円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2－14－8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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/103898

MAP