



ゼロから始める！スピードトレーニング～ショートインターバル走～

スピード走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きましょう。また、本格的な夏には、スピードトレーニング期になる為、その導入としてショートインターバル走が最適です！

本講座では、基本的なスピード走の走り方とトレーニング方法をご提案致します。

練習の引き出しを増やしたい、効果的なトレーニングしたい方にオススメの講座です！

イベント名	ゼロから始める！スピードトレーニング～ショートインターバル走～
開催日	2024/6/15
受付開始	15:20～
申込料	ゼロから始める！スピードトレーニング～ショートインターバル走～ 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/103900

