



ランナーの為の食セミナー「フルマラソンを3分速く走る食事の摂り方～その一口がタイムを変える～」

目標レースで、あと1分でサブ4、サブ3.5、サブ3だった・・・なんてことはありませんか？もしかしたら、食事の摂り方一つでその1分を縮められたのかも。ランナーにとって、食事も練習の一環です。食事の影響は大きい！1秒でもタイムを縮めたいと思うランナーの皆様に、レース期の練習からレース直前、レース後に至るまでの食事について、サブスリーランナーでありスポーツ栄養士の岡田あき子がお話しします。

イベント名	ランナーの為の食セミナー「フルマラソンを3分速く走る食事の摂り方～その一口がタイムを変える～」
開催日	2017/9/22
受付開始	18:50～
申込料	ランナーの為の食セミナー第5回 3,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	タケ&ハルビル第一4F ランスポット
住所	大阪府大阪市住吉区长居東4-11-25
主催者	ランバディ・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/10439

