



ラン走力アップの坂道講習会 & 練習会 8:30~10:30

対象はサブ4.5～サブ3.5です 冬～春の大会で目標を達成したいランナーのための坂道講習会 & 練習会です。走力アップには坂道ランを取り入れ心肺機能、推進力、着地筋反発力が出るフォームが絶対に必要です。そのコツと実際の練習方法を集中してやりましょう。

イベント名	ラン走力アップの坂道講習会 & 練習会 8:30-10:30
開催日	2017/11/25
受付開始	8:20 ~
申込料	ラン走力アップの坂道講習会 & 練習会 4,000円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	石川県金沢市
主催者	Run Grow Kanazawa 【running&conditioning】
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/12504

