



## 足に優しく 脚にクる！ 第15回 「世田谷クロカンV坂トレーニング」

極める一歩！ バランス感覚に優れ、フレキシブルに対応できる走力を磨き、総合力の高い最強ランナーへ。小刻みなアップダウンを繰り返す林間および芝生の不整地、および上り下りのロードV字坂も取り入れながら、様々な路面変化に対応。全員での集団走（80分）&マイペースのフリーラン（40分）合計120分のクロカン走。

イベント名	足に優しく 脚にクる！ 第15回 「世田谷クロカンV坂トレーニング」
開催日	2018/4/15
受付開始	9:15 ~
申込料	クロカンV 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
住所	東京都世田谷区世田谷区総合運動場
主催者	ランナーズ μ（愛媛松山・東京世田谷 ・お四国・東温）
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！ <a href="https://moshicom.com/15680">https://moshicom.com/15680</a>

