

3.25 (日) 練習会 (晴天時)  
富山県総合運動公園・北口芝生広場  
8:25 ~ 11:00

Front Back

RATRACE

このTシャツを着た人が目印です

①600M ジョグ (5分)  
②準備体操 (10分)  
③カーダ 3種  
ひきつけ ふりあげ  
レンジ  
④ドリル  
ハニー(パラレル)  
(クロス) (オープン)  
振上げ・レッグカー  
ニーロック・ローディング  
⑤なんぼ・ギヤ  
30M ダッシュ×4本  
流し10M×2本 (20分)  
⑥本日の  
オスス+ニュー  
⑦600M ジョグ  
ストロッチ (1分)

ENJOY RUNNING

ライトレーシングクラブ

## 走りの基礎的な練習。体験してみませんか？

走りの練習で長い・短いの違いはありますが、【走り】の基礎的な部分は変わりません。その基礎となる部分の練習を体験してみませんか？

イベント名 走りの基礎的な練習。体験してみませんか？

開催日 2018/3/25

受付開始 8:00 ~

申込料 基礎体験コース 300円

支払方法 会場払い

参加定員 10人

開催場所 富山県総合運動公園

住所 富山県富山市南中田368番地

主催者 はうはうす

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/15888>



### MAP

