

4 . 1
富山県総合運動公園・ロビー
8:25 ~ 11:00

Front Back
↑このTシャツを着た人が目印です↓

RATRACE

日曜練習会おしながき

600M ジョグ (5分) → 準備体操 (10分) → ウォークドリル (5分)
→サーキットドリル9種 x 3セット (20分)
→なんば・ギャロップ・30M ダッシュ x 4本 (15分)
→流し 100M x 2本 (5分)
→本日のきまぐれメニュー (10分)
→600M ジョグ・ストレッチ
→終了

SUMMER AX

ENTON RUNNING

リットレ-スランニング777

走りの基礎練習。体験してみませんか？VOL.2

走る際の足の動きや体重移動などをドリル形式で体験していただく練習会です。走る距離としてはジョグで2km程度です。

イベント名	走りの基礎練習。体験してみませんか？VOL.2
開催日	2018/4/1
受付開始	8:00 ~
申込料	基礎練習・体験 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
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/16076

