7/1(日)坂道インターバル走＋トラック練＋効果的なクールダウン・リカバリーストレッチ

トラックでの練習と坂道での練習を組み合わせた、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。フォームをよくするための動き作り、坂道の走り方アドバイスも。 トレーニング後には、木下も使用するリカバリーグッズ「ゲルサポ」を使った、回復を早める効果的なクールダウン・リカバリーストレッチを行います。

イベント名	7/1(日)坂道インターバル走＋トラック練＋効果的なクールダウン・リカバリーストレッチ
開催日	2018/7/1
受付開始	9:00 ～
申込料	7/1坂道インターバル走＋トラック練+リカバリー 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	代々木公園陸上競技場（織田フィールド）
住所	東京都渋谷区神南2丁目3-1
主催者	大角 重人
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/18253

MAP