



## 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、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！ <a href="https://moshicom.com/18253">https://moshicom.com/18253</a>

