# 8/4（土）ウッドチップスピード練習会 500m×10～20本 【サブ4～3対象】

舗装路ばかりでは同じ筋肉ばかりに負担がかかり、アンバランスな硬い走りになってしまいます。バランスのとれた柔らかい動きで走れるようにするためにおススメなのが、ウッドチップです。また舗装路ほどの着地衝撃が無いので、筋肉への負荷(走る筋トレにもなります)は高くなりますが、関節へのダメージは少なくなります。質の高い練習をしたい方や、走り始めたばかりで脚力が弱いと感じている方に参加していただきたいです。

| | |
|---|---|
| イベント名 | 8/4（土）ウッドチップスピード練習会 500m×10～20本 【サブ4～3対象】 |
| 開催日 | 2018/8/4 |
| 受付開始 | 17:50 ～ |
| 申込料 | 練習会参加費(4時間～3時間50分目標) 1,500円<br>練習会参加費(3時間40分～3時間30分目標) 1,500円<br>練習会参加費(3時間20分～3時間10分目標) 1,500円 …他 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 参加定員 | 20人 |
| 住所 | 兵庫県神戸市中央区小野浜町1-7-3 |
| 主催者 | kusu |
| 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！<br>https://moshicom.com/19828 |

MAP