



8/18(土)坂道インターバル走 + トラック練 + 姿勢改善のためのトレーニング

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。ランニングフォームで重要な要素の「姿勢」を改善するためのファンクショナルトレーニングも行います。

イベント名	8/18(土)坂道インターバル走 + トラック練 + 姿勢改善のためのトレーニング
開催日	2018/8/18
受付開始	9:00 ~
申込料	8/18坂道インターバル走 + トラック練 + 姿勢改善トレ 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/19861

