



5/5(日)坂道インターバル走 + トラック練 + 股関節の動き改善トレーニング

坂道での練習とトラックでの練習を組合わせた、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。フォーム改善の動き作り、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「股関節の動き」を改善するための、木下も取り入れているファンクショナルトレーニングも実施。ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名 5/5(日)坂道インターバル走 + トラック練 + 股関節の動き改善トレーニング

開催日 2019/5/5

受付開始 9:00 ~

申込料 5/5(日)坂道インターバル走 + トラック練 + 股関節の動きトレ 2,500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 きのしたゆみこ

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/27342>



MAP

