6/15(土)坂道インターバル走＋トラック練＋上半身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「上半身の動き」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	6/15(土)坂道インターバル走＋トラック練＋上半身の動き改善トレーニング
開催日	2019/6/15
受付開始	9:00 〜
申込料	6/15(土)坂道インターバル走＋トラック練+上半身の動きトレ 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/29328

MAP