



実業団選手が実践しているドリルでフルマラソン10分短縮メソッド

ランナーにとっての求められる基礎は柔軟性・基礎筋力・ドリルの3つがあります。すぐに疲れる、スピードが出ない、フォームが崩れる方はカラダを上手に使えていないケースが多く、使えるようにするためにはドリル(動き作り)が必要です。今回は10種類以上のドリルをお伝えします。

イベント名 実業団選手が実践しているドリルでフルマラソン10分短縮メソッド

開催日 2019/7/28

受付開始 11:00 ~

申込料 実業団選手が実践しているドリルでフルマラソン10分短縮メソッド 2,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 平河町森タワー1F adidas RUNBASE

住所 東京都千代田区平河町2-16-1

主催者 TRACK TOKYOランニングクラブ

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/30481>



MAP

