



8/17(土)坂道インターバル走+トラック練+足の接地改善トレーニング

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「足の接地」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	8/17(土)坂道インターバル走+トラック練+足の接地改善トレーニング
開催日	2019/8/17
受付開始	17:00 ~
申込料	8/17(土)坂道インターバル走+トラック練+足の接地トレ 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/32009

