9/21(土)坂道インターバル走＋トラック練＋腕振り改善トレーニング

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「腕振り」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	9/21(土)坂道インターバル走＋トラック練＋腕振り改善トレーニング
開催日	2019/9/21
受付開始	9:30 ～
申込料	９/21(土)坂道インターバル走＋トラック練+腕振り改善トレ 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/33124

MAP