



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 |

