



10/6(日)坂道インターバル走+トラック練+背骨の動きトレーニング

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「背骨の動き」の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	10/6(日)坂道インターバル走+トラック練+背骨の動きトレーニング
開催日	2019/10/6
受付開始	9:30 ~
申込料	10/6(日)坂道インターバル走+トラック練+背骨トレ 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/34099

