11/3(日)坂道攻略トレーニング＋1000mインターバル走

マラソン大会でポイントとなる坂道の攻略法を伝授します。 坂道を使ってのフォーム改善の動き作り、坂道の走り方のポイント、坂道を走った後に、トラックでのインターバルを行います。
より実践をイメージした内容で坂道攻略を目指します。 ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名	11/3(日)坂道攻略トレーニング＋1000mインターバル走
開催日	2019/11/3
受付開始	9:30 ～
申込料	11/3(日)坂道攻略トレーニング＋1000mインターバル走 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/34767

MAP