



1/13(月祝)坂道インターバル走 + 平坦1kmインターバル走 + 体幹部強化トレ@大阪城公園

大阪マラソン2019日本人トップの木下裕美子が指導します。坂道での練習と平坦コースでの練習を合わせた、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「体幹部強化」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 1/13(月祝)坂道インターバル走 + 平坦1kmインターバル走 + 体幹部強化トレ@大阪城公園

開催日 2020/1/13

受付開始 9:00 ~

申込料 1/13(月祝)坂道インターバル走 + 平坦1km + 体幹部強化トレ 2,500円

支払方法 会場払い

開催場所 大阪城公園 噴水付近

住所 大阪府大阪市中心区大阪城1-1

主催者 大角 重人

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/37275>



MAP

