



2/2(日)坂道インターバル走 + トラック練 + 股関節の動き改善ト レ

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「股関節の動き改善」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	2/2(日)坂道インターバル走 + トラック練 + 股関節の動き改善トレ
開催日	2020/2/2
受付開始	9:30 ~
申込料	2/2(日)坂道インターバル走 + トラック練 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	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/38172

