# 3/15(日)坂道インターバル走＋平坦1kmインターバル走＋股関節の動き改善トレ@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、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 | 3/15(日)坂道インターバル走＋平坦1kmインターバル走＋股関節の動き改善トレ@大阪城公園 |
| 開催日 | 2020/3/15 |
| 受付開始 | 9:00 ～ |
| 申込料 | 3/15(日)坂道インターバル走＋平坦1kmインターバル走 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 | 大阪府大阪市中央区大阪城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！<br>https://moshicom.com/38173 |

MAP