



4/18(土)坂道インターバル走+トラック練+体幹部強化トレ

坂道での練習とトラック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。
ランニングで重要な「体幹部強化」のため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	4/18(土)坂道インターバル走+トラック練+体幹部強化トレ
開催日	2020/4/18
受付開始	9:30 ~
申込料	4/18(土)坂道インターバル走+トラック練+体幹部強化トレ 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	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/40884>

