



ドリルとラダートレーニングで走力アップ@皇居

ランナーにとっての求められる要素として、柔軟性・基礎筋力はとても大事な要素です。すぐに疲れる、スピードが出ない、フォームが崩れる方はカラダを上手に使えていないケースが多く、使えるようにするためにはドリル（動き作り）やラダートレーニング（リズム感）で補えます。是非この機会にただ走るだけのトレーニングではなく、効率よくカラダを使えるトレーニングを覚えてください。

イベント名	ドリルとラダートレーニングで走力アップ@皇居
開催日	2020/9/20
受付開始	11:00 ~
申込料	ドリルとラダートレーニングで走力アップ@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	平河町森タワー1F adidas RUNBASE
住所	東京都千代田区平河町2-16-1
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
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/44501

