



サブ4達成！坂道ランクリニック＆練習会【8名】

今年こそサブ4以上を達成したい！中級ランナー向けクリニック＆練習会です。距離ばかり走っていませんか？平坦な道を追い込まずに10キロ程度走っているだけではサブ4は難しいです。斜度のある坂道ランを取り入れ心肺機能と体幹力＆脚力向上が絶対必要です。そのコツと実際の練習方法を集中してやりましょう。

イベント名	サブ4達成！坂道ランクリニック＆練習会【8名】
開催日	2017/2/12
受付開始	9:00～
申込料	2月12日開催 サブ4達成！坂道ランクリニック＆練習会【8名】 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	8人
開催場所	大乘寺丘陵公園内の坂道コース
住所	石川県金沢市長坂町ヲ313
主催者	Run Grow Kanazawa 【running&conditioning】

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/4898](https://moshicom.com/4898)

