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	大乗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【conditioning&running】
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

MAP