【1/24(日)】坂道インターバル走＋トラック練＋体幹部強化サーキットトレ

坂道での練習とトラック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。木下裕美子もよく行うトレーニングです。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」のためのサーキット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	【1/24(日)】坂道インターバル走＋トラック練＋体幹部強化サーキットトレ
開催日	2021/1/24
受付開始	9:30 〜
申込料	1/24(日)坂道インターバル走＋トラック練 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
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/50051