タバタ式トレーニングと100mダッシュで心肺能力を向上させよう

タバタとは20秒間の“ 強度の高い運動 ”と、10秒間の“ 休息 ”を1セットとして、それを8セット繰り返すトレーニング。今回は1種目の後に100mダッシュを入れて、 さらに筋肉に刺激を入れます。 このタバタ式は心肺能力が飛躍的に向上するとされています。そして有酸素運動エネルギー（長距離走など）と無酸素運動エネルギー（短・中距離走など）の両方に効果があります。

イベント名	タバタ式トレーニングと100mダッシュで心肺能力を向上させよう
開催日	2021/5/26
受付開始	18:45 ～
申込料	ハイテクタウン・ランニングレッスン 3,300円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ハイテクタウン
住所	東京都千代田区神田神保町1－58
主催者	一般財団法人アスリートスマイル
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/53486

MAP