フルマラソンの失速を防ぐ意外な5つの筋トレ

フルマラソンで使う筋肉はたくさんありますが、実は意外な所の筋トレが重要になっていきます。例えば呼吸筋、足底など。あまり知られてないカラダの部位・筋肉が多く使われています。今回は意外な5つの筋トレを実践します。全く難しくなく、初心者の方でもできるトレーニングです。

イベント名	フルマラソンの失速を防ぐ意外な5つの筋トレ
開催日	2021/10/16
受付開始	8:00 ～
申込料	フルマラソンの失速を防ぐ意外な5つの筋トレ 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run（丸の内バイク＆ラン）
住所	東京都千代田区丸の内 新丸の内ビルディング地下1階
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/59797

MAP