筋力&持久力強化！ピラミッド走

ただ走るだけではつまらない！ピラミッド走を行います。ピラミッド走とは1分疾走–1分緩走–2分疾走–2分緩走という具合に最大5分まで行い、その後は逆に走る時間を短くしていきます。スピードをこまめに変化させる事で、対応力と持久力を向上させることができます。普段と違った刺激を入れてみたい方にオススメのトレーニングです！

イベント名	筋力&持久力強化！ピラミッド走
開催日	2021/12/25
受付開始	12:50 ～
申込料	筋力&持久力強化！ピラミッド走 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2－14－8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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/60684

MAP