



4/17(日)坂道インターバル走 + 平坦1kmインターバル走@大阪城公園

坂道での練習と平坦コース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。フォーム改善の動き作り、坂道の走り方アドバイスも。
ランニングフォームで重要な「お尻の強化」のフィジカル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	4/17(日)坂道インターバル走 + 平坦1km インターバル走@大阪城公園
開催日	2022/4/17
受付開始	9:00 ~
申込料	4/17(日)坂道インターバル走 + 平坦1km インターバル走 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	大阪城公園 噴水付近
住所	大阪府大阪市中心区大阪城1-1
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/67492

