



夏RUNのススメ その1

暑い夏。強い日差しに高い気温。

そんな中でも短時間で効率的にレベルアップできるオススメのRUN方法をご紹介します！今回は、『ウインドスプリント』100 - 200mの直線をフォームを崩さずに速く走る、スピードトレーニングの導入となる練習です。

また、会場となる日産スタジアム周辺は、日陰が豊富にあるので、快適に夏RUNを楽しめますよ！

イベント名	夏RUNのススメ その1
開催日	2022/8/7
受付開始	15:20 ~
申込料	夏RUNのススメ その1 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/71689



MAP

