【8/13(土)7:30～】すごー練
みっちりラダードリル＆80～120m×10本３S

不整地を使って、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！ まずはラダーを使って体の機能性向上！ ショートインターバルはそれぞれのレベルに合わせてアレンジしていくので、厳密なペースはありません。マンネリ化した練習からの脱却や動きにキレを出すスピード練習としておすすめです！

イベント名	【8/13(土)7:30～】すごー練 みっちりラダードリル＆80～120m×10本３S
開催日	2022/8/13
受付開始	7:20 ～
申込料	【8/13(土)7:30～】すごー練 みっちりラダードリル＆80～120m×10本３S 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	菅生 晶子 ★すごう あきこ
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/73178