



【10/8(土)7:30～】すごー練

80～120m×10本・3セット+トレーニング (レベル問わず)

不整地を使って、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！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！さらにランニングに大切なトレーニングも行います！

イベント名	【10/8(土)7:30～】すごー練 80～120m×10本・3セット+トレーニング (レベル問わず)
開催日	2022/10/8
受付開始	7:20～
申込料	【10/8(土)7:30～】すごー練 80～120m×10本・3セット+トレーニング (レベル問わず) 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/75731

