



【初級者向け】クロカン&基礎トレーニング@砧公園

クロスカントリーランニング(クロカン)とは森や丘、あるいは公園内の芝生エリアなど、自然な起伏のある不整地を走ることを言います。こういった不整地を走ることで足がグラついたり、身体がブレやすくなります。しかし、クロカンを続けていくと体幹が安定し、接地も丁寧に足裏全体を使って走ることができるようになります。続けることで効率的なランニングフォームの習得につながるはずですよ。

イベント名 【初級者向け】クロカン&基礎トレーニング@砧公園

開催日 2023/4/1

受付開始 8:15 ~

申込料 【初級者向け】クロカン&基礎トレーニング@砧公園 2,500円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 用賀駅改札前

住所 東京都世田谷区用賀2-39

主催者 TRACK TOKYOランニングクラブ

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/83408>



MAP

