



トレイルランニング パフォーマンスアップセミナー

〔多角的な観点から登りを鍛える〕

@Green Field Tachikawa

【満員御礼！！トレランパフォーマンスアップセミナー】多角的な観点から ” 登り ” を鍛える

トレイルランニングにおける登りを色々な観点から着目して評価&介入していきます。登りを強化しようとする際に「実際に走って鍛える」しか行わない方がほとんどだと思います。今回は登る = 地面を押すという動作が適切に出来る身体かどうかを評価し、問題がある場合の改善法、さらにそこから強化法をお伝えしていきます。

ランニングの指導ではなくジムエリアや自宅でできるトレーニング法をお伝えします

イベント名	【満員御礼！！トレランパフォーマンスアップセミナー】多角的な観点から ” 登り ” を鍛える
開催日	2023/9/2
受付開始	8:45 ~
申込料	セミナー参加費 5,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	グリーンフィールド立川
住所	東京都立川市高松町1-22-8 Nビル1F
主催者	グリーンフィールド立川

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/91026>

