

【ステップアップ編】

## 失速を防ぐ・速く走れるフォーム習得 市民ランナーの為のラントレーニング

プロランニングコーチの鈴木隆介コーチが  
『走り方』と『市民ランナーに適したトレーニング』について指導します。



2023年10月28日(土)

11:00~12:40頃 (受付: 10:30~10:55)

@上尾運動公園陸上競技場



### 【ステップアップ】失速を防ぐ・速く走れるフォーム習得・市民ランナーの為のラントレーニングin上尾

いつもマラソン後半で失速してしまう、練習をしているのになかなか記録が向上しない。そんな悩みを持ったランナーにおすすめ。実業団から市民ランナーまで多くの選手を指導してきた、プロランニングコーチの鈴木隆介コーチが『走り方』と『市民ランナーに適したトレーニング』について指導します。

イベント名 【ステップアップ】失速を防ぐ・速く走れるフォーム習得・市民ランナーの為のラントレーニングin上尾

開催日 2023/10/28

受付開始 10:30 ~

申込料 一般エントリー 4,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 上尾運動公園陸上競技場

住所 埼玉県上尾市愛宕3丁目28-30

主催者 一般財団法人東京マラソン財団

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/92394>



#### MAP

