



アップダウン走@赤坂御所

アップダウンに強くなることでフルマラソン後半（30km以降）の失速がなくなったり、平なコースが楽に走れたりします。このレッスンではアップダウンの多い赤坂御所の周回を使い、トレーニングを行います。上りの走り方、下りの走り方についての説明も行います。

イベント名	アップダウン走@赤坂御所
開催日	2017/8/26
受付開始	11:00 ~
申込料	アップダウン走@赤坂御所 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ランピット
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル1F
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/9778



MAP

