



【トレラン大学 Vol.1】トレーニング理論・計画の立て方

もっと速くなりたい。大会で入賞したい。トレーニングに悩みを抱えている。そんなトレイルランナーに向けてのトレーニングのノウハウが詰まったオンライン講座です。

第一回の内容：「トレーニング理論・計画・ZONEトレーニングとは」

講師：上正原真人（スカイランニング日本代表・Salomonアスリート）*専門的な知識も含む内容です。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 【トレラン大学 Vol.1】トレーニング理論・計画の立て方 |
| 開催日 | 2024/1/30 |
| 申込料 | 大人 2,000円 学生（大学生以下） 1,000円 |
| 支払方法 | クレジット決済、コンビニ決済 |
| 主催者 | Mountain Addicts |
| 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/98633 |

