NRアカデミー（第２期）

身体のバランス＆故障予防からトレーニングを見つめる

マークスボディデザイン
江口典秀

2021年3月24日（水）

第３回「ランナーのコンディショニングと疲労対策」

［レジメ］

・コンディショニングとは

・疲労の原因について

・抗疲労対策について