



【6.1土曜】トレイルやウルトラに絶対必要！アップダウンラン トレーニング&軸改善体幹トレ

起伏を利用したロードコースで筋肉や心肺に程よい負荷をかけてレベルUPを目指すトレーニングクラスです。今回は棚田が見頃の宕陰小までの10km折り返しコース。追加で走る事も可。秋のウルトラやTrailの練習に推奨。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 【6.1土曜】トレイルやウルトラに絶対必要！アップダウンラントレーニング&軸改善体幹トレ |
| 開催日 | 2024/6/1 |
| 受付開始 | 9:00 ~ |
| 申込料 | 保津峡ラン&軸改善体幹トレ 2,500円 初めての方【2名まで】 2,000円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 開催場所 | 保津峡駅改札出た所のロータリー前 |
| 住所 | 京都府亀岡市保津町 |
| 主催者 | ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ 沖 和彦) |
| 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/105154 |

