



## 第2回 RunWaveTrainingCamp 【菅平合宿～楽しい情熱合宿～】

楽しく！個人レベルでトレーニングするので安心してご参加できます。長い距離を走ることで、呼吸循環器系の効率を高めて心筋、動脈、静脈の循環機能はより効率的に血液を輸送し、酸素エネルギーを支えられるようになります。

また、体温（中核体温）を上昇させ、エネルギー（貯蔵グリコーゲン）の使い方を覚えていきます。

イベント名	第2回 RunWaveTrainingCamp 【菅平合宿～楽しい情熱合宿～】
開催日	2019/7/13～2019/7/15
受付開始	11:10～
申込料	第2回RunWaveTrainingCamp【菅平合宿～楽しい情熱合宿～】45,000円
支払方法	クレジット決済
開催場所	リゾートロッジ すずもと
住所	長野県上田市菅平1223-5501
主催者	(社) RunningAbilityJapan
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！ <a href="https://moshicom.com/29150">https://moshicom.com/29150</a>

