沖コーチのZOOMを使ったランニング講義『この時期のインターバルの有効性について』

マラソンシーズンが終わって、これからの時期にやるべき練習。その一つがインターバルトレーニングです。まずはインターバルってなに？ということからわかりやすい練習例まで。最後に質問もできるよ。

イベント名	沖コーチのZOOMを使ったランニング講義『この時期のインターバルの有効性について』
開催日	2020/4/9
受付開始	20:45 ～
申込料	講義受講 1,500円 インターバルの有効性についてを二度目の受講 500円
支払方法	会場払い
開催場所	各自の家にて(スマホやパソコンを利用して行います)
住所	滋賀県大津市坂本
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/41251

MAP