金沢・5km・10kmをガンバラズニ速く走るランニングセミナー～新しい取り組みに挑戦

夏前の夕方に普段はやらない強度が少し高いトレーニングと、その走り方や考え方をお伝えします。単純に苦しい練習をすれば速くなれるわけではなく「必要のない癖をつけない」ことが大切です。又＋500円で1kmタイムトライアルをオキコーチと一緒に走れる！これは千載一遇のチャンスです。※フォームチェック 撮影もあります。

イベント名	金沢・5km・10kmをガンバラズニ速く走るランニングセミナー～新しい取り組みに挑戦
開催日	2020/7/12
受付開始	16:30 ～
申込料	【メンバーの方】練習会参加 3,000円 5名限定【メンバーの方】練習会参加+タイムトライアル併走権利 3,500円 一般の方 3,500円 …他
支払方法	会場払い
開催場所	犀川（いしかわ子供交流センター付近）
住所	石川県金沢市法島町
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/42866

MAP