皇子山・競技場で行う一人なら途中で辞める1kmインターバルトレーニング

スピードのメリハリをつけたトレーニングを行います。
（参加者と最低1本はインターバルをコーチが併走します） 1000mは3本目以降からが酸素負債に徐々に陥ってくるのでうまく補給、リカバリーを行いながら安全に追い込みましょう。夏の練習の仕方についての講義付き＋ランニングフォームチェック、その他普段やらない補強トレーニングも。

イベント名	皇子山・競技場で行う一人なら途中で辞める1kmインターバルトレーニング
開催日	2020/7/18
受付開始	7:45 ～
申込料	メンバー 2,700円 一般 3,500円 学生 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	皇子山陸上競技場正面入口前
住所	滋賀県大津市御陵町4-1
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/43260

MAP