西京極・時短だけどランニングパフォーマンスが上がる幸恐！？沖ラントレ& 最高の洋食

5kmや10kmやハーフマラソンの中盤やマラソンの終盤で粘れる気持ちと体力をつける良い練習です。5・10kmなどの大会のつもりで臨んでもokです。翌日の起伏ロング練習と併せてのトレーニング推奨します。

イベント名	西京極・時短だけどランニングパフォーマンスが上がる幸恐！？沖ラントレ& 最高の洋食
開催日	2020/8/29
受付開始	8:00 〜
申込料	練習参加費 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	京都市市民スポーツ会館前
住所	京都府京都市右京区西京極新明町
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/44463

MAP