神戸・マラソンに必要な体力と呼吸力を身につける冬の起伏jog & 静かなる平地スピード練習

マラソンに必要な体力を強化する練習会です。最初はゆっくり坂道をjog。そのあとフラットな場所での1kmのスピード走。起伏で必要な呼吸とスピードトレで必要な呼吸する力。それぞれを理解し上手くマラソンに繋げましょう。プロのランニングコーチが詳しく解説しつつ、フォーム分析も行います。

イベント名	神戸・マラソンに必要な体力と呼吸力を身につける冬の起伏jog & 静かなる平地スピード練習
開催日	2020/12/12
受付開始	9:30 〜
申込料	明石ランニングメンバー 2,500円 一般の方 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	JR神戸駅(有人)改札出たところ
住所	兵庫県神戸市中央区相生町
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/48054

MAP