



マラソンランナーの速筋を蘇らせるショートスピード練習会～ 小学生から大人まで参加可能スタイル～

マラソンランナーは基本、一定のペースで走る事がメインです。その一定のペースをより低いハートレートで、楽に走るためにはバランスの良いトレーニングが必要です。30日はスピード練習。31日は瀬田川沿いでロング走。セットで受けるのもお勧めです。

イベント名	マラソンランナーの速筋を蘇らせるショートスピード練習会～小学生から大人まで参加可能スタイル～
開催日	2021/1/30
受付開始	9:30～
申込料	一般の方 2,500円 メンバーの方 2,000円 子供の方(小学生・中学生) 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	西京極運動公園内のスポーツ会館前
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/49137

