



明石 1 day 練習会 ~ 頑張らずに速く走れるようになる沖コー練習(ランニング通信簿付き)

午前は明石駅スタートでの野外走で寄り道をしながら、ゆっくり走ります(16km~20kmくらい)午後からは階段や不整地を使ったファルトレクや、ロードでのスピード走とバリエーション豊富な練習を！マラソンやエンデュランススポーツの方がいかに成果を出せるかを考えた練習内容と内容になっています。

イベント名 明石 1 day 練習会 ~ 頑張らずに速く走れるようになる沖コー練習(ランニング通信簿付き)

開催日 2021/1/23

受付開始 10:30 ~

申込料 午前・午後(1dayチケット) 5,500円
 ハーフdayチケット 3,300円

支払方法 会場払い

開催場所 JR明石駅改札出て北口前にあるセブン前

住所 兵庫県明石市大明石町

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/49767>

MAP

