



## 【6.5土曜】起伏でも伸び上がる走りを目指す起伏走練習&ハードルドリル

起伏走は平地の走りを進化も退化もさせます。お尻に効かせすぎないように、けれどスピーディーな、体が浮き上がるような走りを。そのためのハードルエクササイズを行い起伏走をしてみましょう。

イベント名	【6.5土曜】起伏でも伸び上がる走りを目指す起伏走練習&ハードルドリル
開催日	2021/6/5
受付開始	9:30 ~
申込料	メンバーの方 2,500円 一般の方【早割】 5.24中 2,500円 一般の方(5.25以降の申し込み) 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	JR保津峡駅
住所	京都府亀岡市保津町
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！ <a href="https://moshicom.com/55214">https://moshicom.com/55214</a>

