【9.12日曜】奈良平城宮跡・沖コーチのミドル走練習※距離やスピードはカスタマイズOK

平城宮跡コースを利用してのミドル練習。基本は1km６分00秒から3kmごとににビルドアップ。トータル15〜25km程。走れる人は走れる速さまであげてもok。６分をキープして走ってもok。

イベント名	【9.12日曜】奈良平城宮跡・沖コーチのミドル走練習※距離やスピードはカスタマイズOK
開催日	2021/9/12
受付開始	9:00 〜
申込料	奈良メンバー 2,500円 一般の方 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	平城宮跡資料館前
住所	奈良県奈良市二条町
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/58773

MAP