



## 【11.28日曜】沖コーチのスピード持久力練習&自分の走り方タイプテスト付き

マラソンのレベルアップのためにハーフ(21k)や30kのスピードを上げるための練習を行います。ランニングエコノミーを高めかつ、練習を正確にこなす事で一步上のレベルで走れる様に！

イベント名	【11.28日曜】沖コーチのスピード持久力練習&自分の走り方タイプテスト付き
開催日	2021/11/28
受付開始	11:00 ~
申込料	ランニング練習参加費 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	義経アリーナ(体育館前)
住所	石川県小松市末広町
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/62248">https://moshicom.com/62248</a>

