



## 奈良・夏前のランニング練習& 無理なく安全に伸ばす走らないスピード向上エクササイズ

暑さに慣れることでこれからの夏の練習に備え、かつ、短時間ではありますが強度の高い練習の実施で体力を落とさず、走れる様に。また、補強トレーニングでは、走りがさらに進化する動作を取り入れてより一層のスピード強化を狙います。

イベント名	奈良・夏前のランニング練習& 無理なく安全に伸ばす走らないスピード向上エクササイズ
開催日	2022/6/19
受付開始	9:00 ~
申込料	奈良練習会 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	平城宮跡資料館の駐車場前
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！ <a href="https://moshicom.com/71186">https://moshicom.com/71186</a>

