京都・フルマラソンの為の保津峡起伏練習

平坦な所でトレーニングするのも良いですが、体への刺激は様々な刺激を入れることで成長していきます。その一環で様々な傾斜を利用した、起伏を使ったミドルラン(20km前後)やロングラン(20km以上)を行いませんか？効果や注意点など説明はプロランニングコーチからあります。

イベント名	京都・フルマラソンの為の保津峡起伏練習
開催日	2022/8/20
受付開始	8:45 ～
申込料	保津峡練習会 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	JR保津峡駅の改札口を出たロータリーに集合
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！ https://moshicom.com/74020

MAP