



沖コーチの

皇子山ナイター練習会

フルマラソン対応 専門的な学び 併走有り 少人数制

トレラン対応 ハーフマラソン対応 有酸素レベル向上

【8月・週末】スピード走によるVO2向上と、有酸素閾値UP！皇子山練習会(少人数制)

8月土曜の夜に皇子山の陸上競技場を使ってマラソントレーニングを開催。基本的には2～3人迄のセミパーソナルレッスン。スピード系や閾値系練習で己の伸び代を伸ばしていきましょう。 勿論フォームや安全性を磨くストレッチなどの指導もあります。

イベント名	【8月・週末】スピード走によるVO2向上と、有酸素閾値UP！皇子山練習会(少人数制)
開催日	2022/8/13 ~ 2022/8/27
受付開始	18:00 ~
申込料	【8.13土曜トラック練習】 3,300円 【8.27土曜】トラック練習 3,300円
支払方法	会場払い
開催場所	皇子山陸上競技場、入り口前
住所	滋賀県大津市御陵町
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/74116>

