【9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)

９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	【9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	2022/9/3〜2022/9/17
受付開始	18:05 〜
申込料	【9.3土曜】トラック練習 3,300円 【9.17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/74513

MAP