

沖コーチの皇子山ナイター練習会

マラソンやハーフに向けた練習



沖コーチのフォーム動画プレゼント※10月特典

コンディショニング有

ペースメイク可能

1~3人迄の少人数制

キッズ参加可

【10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)

10月土曜の夜や日曜の夜、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	【10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	2022/10/1 ~ 2022/10/30
受付開始	17:00 ~
申込料	【10.2日曜17:00 ~ /3名まで】皇子山トラック 3,300円 【10.8土曜18:00 ~ /3名まで】皇子山トラック 3,300円 【10.16日曜17:00 ~ /3名まで】皇子山トラック 3,300円 ...他
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/75966>

