



【12.3土曜】今年ラストの保津峡起伏練習【15k～30k対応】&コーチお薦めジェル付き

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	【12.3土曜】今年ラストの保津峡起伏練習【15k～30k対応】&コーチお薦めジェル付き
開催日	2022/12/3
受付開始	8:45～
申込料	保津峡練習会【12月マラソン応援割価格】2,000円 沖コーチの保津峡練習はじめての参加の方【先着5名】1,500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/78043>

