

ロードランナーにお薦めクロス練習
沖コーチの北嵯峨・オーバーロード練習
～自然の筋トレ&神経系発達

この小さい方の山辺り
↓ &北嵯峨の長閑なロードコース



小中学生&マラソン基礎練series「北嵯峨いつもと違う起伏ロード&オフロード菖蒲池ラン」

4月になりマラソンシーズンが一旦終わり基礎を伸ばしていくオフシーズン期に入りました。何をどうやっていけば良いのか？(4~9月)4.8に続いてですが、違った刺激を体を与えていきます。景色に癒されつつ体も鍛えていきます。練習+ の価値有りのイベントです！

イベント名	小中学生&マラソン基礎練series「北嵯峨いつもと違う起伏ロード&オフロード菖蒲池ラン」
開催日	2023/4/22
受付開始	9:00 ~
申込料	北嵯峨ラン練習 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	GINGILAND
住所	京都府京都市右京区嵯峨釣殿町
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/84222

