



【西京極】お尻やハムを使える体づくり&無酸素ゾーンの有酸素化スピード練習会

フィジカルトレーニングではスピードを出す際に必要な体幹の安定力や、大きな筋肉を使う為の走る前の体へのスイッチワークなど行います。安全に、より効率よくスピードを出す(小さな筋肉ではなく大きな筋肉で、瞬間的に)事を向上させて1kmしか続かないスピードを3km・5km続けられる体を目指しましょう！

イベント名	【西京極】お尻やハムを使える体づくり&無酸素ゾーンの有酸素化スピード練習会
開催日	2023/6/3
受付開始	9:00 ~
申込料	セミナー参加費 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	スポーツ会館前
住所	京都府京都市右京区西京極新明町
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/86660

