



沖コーチの「頑張り過ぎずに速く走るランクリ@奈良」～パワー(力)を上手く地面に伝える～

「今回のクリニックの狙い」【スピード持続力向上 スピード向上】少ないエネルギー(力)で地面に力を伝えて前に進んでいけるか？という長距離やマラソンランナーにとって永遠のテーマになる部分を考えてみましょう。体幹トレーニングをしている方までしていない方も是非参加して更なるパフォーマンスアップに繋げてみてください！

イベント名	沖コーチの「頑張り過ぎずに速く走るランクリ@奈良」～パワー(力)を上手く地面に伝える～
開催日	2023/6/25
受付開始	9:15 ~
申込料	奈良ランニングクリニック参加費 2,500円 【はじめて参加の方】2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	平城宮跡資料館駐車場(記載の地点あたり)
住所	奈良県奈良市二条町
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/86773

