



【酸素を取り込む力をつけよう】京都・夏の起伏20Kミドルラン練習@保津峡

オフシーズンに行うスタミナ強化練習。マラソンに向けた練習となります。目的は基礎体力ベースの向上や、有酸素ゾーンの拡大などになります。「きついペースになるとスピードが続かない」とか「上り下りが不得意」と言う方は走り方やフォームのアドバイスなども実施可能です。

イベント名	【酸素を取り込む力をつけよう】京都・夏の起伏20Kミドルラン練習@保津峡
開催日	2023/8/6
受付開始	9:30 ~
申込料	8.6起伏ラン練習費用 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	JR保津峡駅
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/90114

