



## 【酸素を取り込む力をつけよう】京都・9月の起伏25kミドルラン練習&ダムカレー

《スタートからのワンウェイ25k練習\*途中車リタイヤ可能》  
 10月からのオンシーズン前に行うスタミナ強化練習です。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の実施も可能です。

イベント名	【酸素を取り込む力をつけよう】京都・9月の起伏25kミドルラン練習&ダムカレー
開催日	2023/9/3
受付開始	8:00 ~
申込料	9.3ワンウェイ練習会 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/91441>

