



## 【沖コーチの福井ランセミナー】後半足が攀りづらい体幹トレ&レース期のラン練習

体幹のトレーニングでは足が攀らないように骨盤の動きを向上させていきます。また長い目で見ても怪我をしづらい走り方の習得にもなります。ラン練習ではスピードよりもレースペースに慣れる練習でペース感覚を養う。

イベント名 【沖コーチの福井ランセミナー】後半  
足が攀りづらい体幹トレ&  
レース期のラン練習

開催日 2023/11/12

受付開始 9:30 ~

申込料 福井ランセミナー 3,000円

支払方法 会場払い

開催場所 ふくい健康の森スポーツセンター前

住所 福井県福井市真栗町47-47

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/94595>

