

わざわざ高知で走ろう!
Kochi Ryoma Marathon **高知龍馬マラソン 2018**
第3回ランニングセミナーの様子



島田コーチ



池田コーチ



ランニングボリスの皆さんも参加してくれました



ストレッチの様子



3ステップドリル



皆さんコーチの話をしっかり聞いています



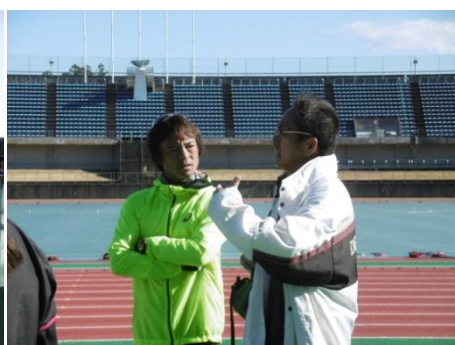
ランニング開始



競技場を飛び出して、クロスカントリーコースへ、各々のペースで40分程走りました



走った後は筋力トレーニング



ランナーからの質問にも丁寧に答えてくれます



最後は記念撮影