



がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒・5分00秒・10秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け

サブ3～サブ3.5の方向けの練習会です。代々木公園の1.16Kのコースを17周+400m走ります。計20.12K周回コースなので途中で休憩で抜けたりしやすいコースです。各自の体調に合わせてアレンジできます。

1K4分30秒ペース(がんばれゆうすけ) 1K5分00秒ペース(TKDよしきさんに変更)

1K5分10秒ペース(西谷綾子さん)

| | |
|-------|--|
| イベント名 | がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒・5分00秒・10秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け |
| 開催日 | 2024/5/4 |
| 受付開始 | 7:30～ |
| 申込料 | 20K(5分00秒)TKDよしきさんに変更 2,200円 20K(5分10秒)西谷綾子さん サポート 秋山桃子さん 2,200円 20K(4分30秒)がんばれゆうすけ 2,200円 |
| 支払方法 | クレジット決済 |
| 参加定員 | 45人 |
| 住所 | 東京都渋谷区代々木神園町2-1 |
| 主催者 | がんばれゆうすけ |
| 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/101795 |

