



## がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒・45秒・5分00秒・15秒）サブエガ～サブ3.5の方向け

サブエガ～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(今西駿介さん) 1K4分45秒(がんばれゆうすけ) 1K5分00秒(松村幸栄選手)

1K5分15秒(田口雅也さん)

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒・45秒・5分00秒・15秒）サブエガ～サブ3.5の方向け
開催日	2024/7/14
受付開始	7:30～
申込料	20K(4分45秒)がんばれゆうすけ 2,200円 20K(5分00秒)松村幸栄選手 2,200円 20K(4分30秒)今西駿介さん 2,200円 ...他
支払方法	クレジット決済
参加定員	60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！ <a href="https://moshicom.com/104198">https://moshicom.com/104198</a>

