

## 【サプ3~サブ4】7/10(土)「5000m×3本」@**駒沢公園** 【サブ3~サブ4ターゲット】

駒沢公園ランニングコース(2.14km)を利用して「5000m×3本」を実施します。 8時30分開会、9時15分頃ランメニュースタート予定です。 タフなメニューですが、スピード持久力の強 化やLT値の向上に取り組み、ハーフやフルマラソン等につなげていきましょう。 ぜひ週末のポイント練習としてご参加ください!

イベント名	【サブ3~サブ4】7/10(土)「5000m×3 本」@駒沢公園
開催日	2021/7/10
受付開始	8:15 ~
申込料	A:4分10秒/km 3分55秒/km2,000円 C:4分40秒/km 4分25秒/km2,000円 B:4分25秒/km 4分10秒/km2,000円 他
支払方法	会場払い
住所	東京都世田谷区駒沢公園1-1
主催者	Go up!-Running Community-
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/57297



