

第4回 レクTT (レクリエーションタイムトライアル)
 @唐津市陸上競技場

**厚底OK!
何回走ってもOK!**

居残り練習 (セット練)
 分割ペース走 2.4km×2
 ペース設定
 TT平均ペース+20~35秒/km

・開催日時：2022年9月25日 (日)
 ・種目：3000m・1500m※レベル別指定
 ・参加費 (税込)：1000円※居残り練習+500円
 ・エントリー方法：e-moshi.com
 ・エントリー締切：9月20日 (火)

8:30~ 8:50 受付@陸上競技場入口
 9:00~ 9:40 ウォーミングアップ
 9:50~10:40 タイムトライアル

クラス	スタート	種目	目標タイム
TargetSUB3	9:50	3000m	11分以内
TargetSUB3.5	10:10	3000m	11分~13分
TargetSUB4~6	10:30	1500m	6分50秒~

10:40~10:50 一時解散
 11:00~11:40 居残り練習
 11:40~12:00 クールダウン&解散

主催：Ureshino Athlete

第4回レクTT (レクリエーションタイムトライアル)

市民ランナーのためのタイムトライアル会！陸上トラック初めての方歓迎！結果を元にフルマラソンのゴール予想タイムも出しちゃいます！同じレベルのランナー同士で走れるようにレベル別に種目と組を指定！アップはランニングマイスターである主催者のガチアップをみんなで行います！次のマラソンシーズンに向けてトラックでスピード磨き！！居残り練習という名のセット練習も参加可能！

イベント名	第4回レクTT (レクリエーションタイムトライアル)
開催日	2022/9/25
受付開始	8:30 ~
申込料	ターゲットSUB 3 /3000m/11分以内 1,000円 ターゲットSUB 3.5 /3000m/13分以内 1,000円 ターゲットSUB 4 ~ 6 /1500m/13分以内 1,000円 ...他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	50人
開催場所	唐津市陸上競技場
住所	佐賀県唐津市和多田大土井1-1
主催者	UreshinoAthlete



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/74300>

