

第6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
居残り練習 (セット練)
レペティション
600m + 400m + 200m + 100m
Rest各3分 目標「筋肉痛になる！」

厚底OK!
何回走ってもOK!

- ・開催日時：2022年12月18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：12月13日 (火)

9:30～ 9:50 受付@陸上競技場入口
 10:00～ 11:00 ウォーミングアップ
 11:10～ 12:00 タイムトライアル

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

12:00～12:10 一時解散
 12:20～12:50 居残り練習
 12:50～13:00 クールダウン&解散

主催：Ureshino Athlete

第6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！次のマラソンに向けてトラックでスピード磨き&走力確認！！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6回レクTT (レクリエーションタイムトライアル)
開催日	2022/12/18
受付開始	9:30 ~
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/79646>

