

第11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!
来シーズンに向けて!
居残り練習 (セット練)
スプリントインターバル
50m×20
R = 50mジョグ

- ・開催日時：2023年5月28日 (日)
- ・種目：3000m
- ・参加費 (税込)：1000円※居残り練習+500円
- ・エントリー方法：e-moshi.com
- ・エントリー受付：5月23日 (火)

9:30～ 10:00 受付@陸上競技場入口
 10:00～ 10:40 ウォーミングアップ
 10:50～ 11:10 タイムトライアル
 11:20～11:50 居残り練習
 11:50～12:00 解散

レベル	3000m目安タイム	目安ペース
SUB3	10分45秒	3分35秒/km
SUB3.5	12分30秒	4分10秒/km
SUB4	14分30秒	4分50秒/km
SUB4.5	16分00秒	5分20秒/km

主催：Ureshino Athlete

【初心者歓迎】第11回レクTT

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！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！来季のマラソンシーズンに向けて早速動きだしましょう！

イベント名	【初心者歓迎】第11回レクTT
開催日	2023/5/28
受付開始	9:30 ~
申込料	レクTT参加チケット 1,000円 【+居残り練習】レクTT参加チケット 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	60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/85103



MAP

