

第12回 レクTT (レクリエーションタイムトライアル)
@鳥栖市陸上競技場

**厚底OK!
何回走ってもOK!**

**居残り練習 (セット練)
シャープナーII (スピード練習)
100mダッシュ20分間
レスト100mJOG**

- ・開催日時：2023年6月25日 (日)
- ・種目：3000m・1500m※レベル別指定
- ・参加費 (税込)：1500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：6月20日 (火)

9:00～ 9:20 受付@陸上競技場入口
 9:30～ 10:10 ウォーミングアップ
 10:20～ 11:10 タイムトライアル

クラス	スタート	種目	目標タイム
TargetSUB3	10:20	3000m	11分以内
TargetSUB3.5	10:40	3000m	11分～13分
TargetSUB4～6	11:00	1500m	6分50秒～

11:20～11:30 一時解散
 11:40～12:20 居残り練習
 12:20～12:30 クールダウン&解散

主催：Ureshino Athlete

【初心者歓迎】第12回レクTT (レクリエーションタイムトライアル) @鳥栖

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 【初心者歓迎】第12回レクTT (レクリエーションタイムトライアル) @鳥栖

開催日 2023/6/25

受付開始 9:00 ~

申込料 ターゲットSUB 3 /3000m/11分以内
1,500円
ターゲットSUB 3.5 /3000m/13分以内
1,500円
ターゲットSUB 4 ~ 6 /1500m/13分以内
1,500円 ...他

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 鳥栖市陸上競技場

住所 佐賀県鳥栖市蔵上町148-1

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/87045>

MAP

