

# がんばれゆうすけ1k×5本（5分15秒～3分40秒）@代々木公園

フルマラソン3時間切り～4時間切りを目指す方の練習会です。1k5本

ペースは5分15秒・5分00秒・4分45秒・4分30秒・4分15秒・4分00秒・3分40秒 休憩3分00秒～2分30秒  
フルマラソンのレースペースより速く走って、心配機能、筋力を鍛えましょう。

イベント名	がんばれゆうすけ1k×5本（5分15秒～3分40秒）@代々木公園	
開催日	2023/7/22	
受付開始	7:30～	
申込料	5分00秒	がんばれゆうすけ 1,500円
	4分30秒	がんばれゆうすけ 1,500円
	4分00秒	がんばれゆうすけ 1,500円
	...他	
支払方法	クレジット決済	
参加定員	59人	
開催場所	代々木公園	
住所	東京都渋谷区代々木神園町2-1	
主催者	がんばれゆうすけ	
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！ <a href="https://moshicom.com/87330">https://moshicom.com/87330</a>	

