



がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒・5分00秒・15秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け

サブ3-3.5の方向けの練習会です。代々木公園の1.16Kのコースを17周+400m走ります。計20.12K周回コースなので途中で休憩で抜けたりしやすいコースです。各自の体調に合わせてアレンジできます。

1K4分30秒ペース（がんばれゆうすけ） 1K5分00秒ペース(松村幸栄選手)

1K5分15秒ペース(西谷綾子さん)

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒・5分00秒・15秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け
開催日	2023/8/13
受付開始	7:30～
申込料	20K(4分30秒)TKDよしきさん 2,000円 20K(5分00秒)松村幸栄選手 2,000円 20K(5分15秒)西谷綾子さん 2,000円
支払方法	クレジット決済
参加定員	42人
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！ https://moshicom.com/88972

