



がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒）サブ3.0～サブ3.15の方向け@代々木公園

サブ3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 ペーサー TKDよしきさん

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒）サブ3.0～サブ3.15の方向け@代々木公園
開催日	2023/9/10
受付開始	7:30～
申込料	20K(4分30秒)TKDよしきさん 2,000円
支払方法	クレジット決済
参加定員	17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/90485

