



がんばれゆうすけ20K走（1K4分45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45秒ペース（TKDよしきさん） 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（1K4分45秒・5分00秒・15秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け |
| 開催日 | 2023/9/3 |
| 受付開始 | 7:30～ |
| 申込料 | 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 20K(4分45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 | 46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/90488 |

